

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

# వంటిల్లే వైద్యశాల

Blank Page

# వంటిల్లే వైద్యశాల



రచన
డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు BAMS.,



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు
28-3-51, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2.

# VANTILLE VIDYASALA

Written by :

**Dr. G.V.Purnachandu,** B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Ph : 0866-577373, Mobile : 94401 72642



First Edition : July, 2013
Second Edition : January, 2015
Third Edition : **January, 2016**

Price : **100/-**

Cover Design & Type Setting :
**Madhulatha Graphics,**
Vijayawada-2

Printer :
Sri Chaitanya Offset Printers
Vijayawada.

Published by :
**Sree Shanmukheswari Prachuranalu**
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320 (O) Cell : 94401 72936

2

# "కాదేదీ వైద్యానికనర్హం"

అధర్వణ వేదంలోని ఓ భాగమైన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని ఆంధ్రదేశంలోని ఆబాల గోపాలం అతిసులువుగా అవగాహన చేసుకునేందుకు అనువుగా అనువదించి, మథించి, పండిత పామర జనరంజకంగా ఎన్నో అద్భుత వైద్యవిశేషాలను పలురూపాలలో అందించిన డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు ఆయుర్వేద శాస్త్ర సారాన్ని అక్షర కుసుమాలుగా మార్చి తెలుగు జాతికి అలంకరించిన ఆరోగ్య మాల... ఈ "వంట ఇల్లే వైద్యశాల" !

ఎందరో అందించారు ప్రజలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని ! కానీ, చిరకాలం ప్రజల గుండెల్లో పదిలంగా నిలిచిపోయే రీతిలో అక్షరాలకు సొగసులు అద్ది ఆయుర్వేద శాస్త్ర విశేషాలను అతి సామాన్యుడు సైతం ఎంతో తేలిగ్గా అర్థం చేసుకొని, వాటిని తప్పనిసరిగా పాటింపచేసేలా శక్తివంతంగా రాసిన ఘనత డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు గారికే దక్కుతుందనడంలో అణుమాత్రం సంశయంలేదు. ఆవగింజంత అతిశయోక్తి లేదు.

మధ్యతరగతి బడుగుజాతికి వైద్యం అనేది అందని ద్రాక్షగా మారిన ఈ రోజుల్లో పేద, ధనిక తారతమ్యంలేకుండా అందరికీ ఉపకరించే రీతిలో అందరూ అతితేలిగ్గా అనుసరించ గల స్థాయిలో ఎన్నో వైద్యరహస్యాలను మీ వంటింటికే పరిమితం

చేసి వంటింటి గడప దాటకుండానే స్వయంగా అందరూ చేసుకోదగిన ఎన్నో చికిత్సల్ని అపురూపంగా ఏర్చికూర్చి ఈ అద్భుత వైద్యగ్రంథంలో అందించడం జరిగింది !

"కాదేదీ వైద్యానికనర్హం" అన్నట్లు అవాలు మొదలు అప్పడాల వరకూ మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పెంచిపోషిస్తాయో వివరంగా చక్కని చిక్కని రచనా చమత్కృతితో అందించిన తీరు శ్లాఘనీయం !

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ స్వయంగా కవి, రచయిత కావడంవలననే ఇంతటి వైద్య రహస్యాన్ని ఇంత సులువుగా సామాన్య మానవుడి గుండెలకు హత్తుకు పోయేలా చేయగలిగారు.

మనందర్నీ అనేక వ్యాధులు వేధించి బాధించకుండా ఉండేందుకు ఉపకరించే అద్భుత రక్షాకవచం... "వంటిల్లే వైద్యశాల"

ఈ వైద్య గ్రంథం మీకందించే వైద్య విజ్ఞానాన్ని పదిలంగా మీ గుండెల్లో పదికాలాల పాటు దాచుకోగల్గితే... చాలా వ్యాధుల్ని మీరు అతితేలికగా జయించగల్గుతారు. అనేకానేక వ్యాధులు మీ దరిచేరనీకుండా కాపాడే వైద్యరహస్యాలు ఈ గ్రంథంలో అపారం... ఇంక మీరు చేయవలసిందల్లా రచయిత విశేషకృషితో అందించిన ఈ ఆయుర్వేదామృతాన్ని సేవించి సద్వినియోగం చేసుకోవడమే !!

- వట్లూరి నారాయణరావు,

ఎడిటర్, 'వండర్‌వరల్డ్'

# విషయసూచిక



Pto-2

## కోటి ఔషధాల పెట్టె

# కొబ్బరి చెట్టు

దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టినా, దయ్యానికి దిష్టి తీసినా కొబ్బరికాయ ప్రాముఖ్యత కొబ్బరికాయదే!

చలవచేయటం, తక్షణం శక్తినివ్వటం, శ్రమనూ అలసటనూ పోగొట్టటం, గుండెకూ మూత్రపిండాలకు నరాలకూ పేగులకూ శక్తిని కల్గించటం, గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టడం, లివర్ జబ్బుల్ని ముఖ్యంగా కామెర్ల వ్యాధిని పోగొట్టటం... ఇలా అనేకానేక రకాలుగా మానవాళికి ఉపయోగపడ్తోంది "కొబ్బరి".

కొబ్బరిచెట్టులో పనికిరాని భాగం అంటూ ఏదీలేదు. కాబట్టి నిస్సందేహంగా ఇది కల్పవృక్షమే! "ఆధునిక కాలంలో ఆదాయాన్ని పెంచుకునే మార్గాలలో కొబ్బరిచెట్లు ముఖ్యమైనవి! ఇంటింటికీ ఒక కొబ్బరి చెట్టు" ఈ కాలపు నవీన నినాదం !!

### అమృతంలా ప్రాణం పోసే కొబ్బరినీళ్ళు

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, ప్రాణాపాయంగా వున్నప్పుడు ప్రకృతిసిద్ధంగా దొరికే అమృతజలం కొబ్బరినీళ్ళు, వాంతులు, విరేచనాలు, వడదెబ్బ, ఉపవాసాలు, జాగరణలు, అతిగా ప్రయాణాలు, అమితంగా ఉపన్యాసాలు చెప్పి అలిసిపోవడం... ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో 'శోష' వచ్చి మనిషి కుప్పకూలిపోతాడు. తక్షణం శక్తి కలగడానికి కొబ్బరినీళ్ళలో గ్లూకోజ్‌గానీ, పంచదారగానీ, కలిపి త్రాగించండి ప్రాణాపాయ స్థితిలోంచి బయటపడతాడు రోగి. లేత కొబ్బరి నీళ్ళు వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. ముదిరిన కొబ్బరి నీళ్ళు పడనివారికి జలుబు చేస్తాయి. దగ్గువస్తుంది. కానీ, మంచి శక్తినిస్తాయి.

## రక్తపోటు వ్యాధికి కొబ్బరి పువ్వు వైద్యం

మీ ఇంట్లో కొబ్బరి చెట్టుంటే, మీకు బీపీ వ్యాధి లేనట్టే లెక్క. నేలమీద రాలిపడే కొబ్బరి పువ్వుల్ని సేకరించుకొని, నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచాపొడి చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకోండి. వీలైతే తేనెతో గానీ, పంచదారతోగానీ, లేకపోతే నేరుగానే ఈ పొడిని తీసుకోవచ్చు. బీపి తీవ్రత తగ్గుతుంది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తంతో కూడిన వాంతి తగ్గుతుంది. విరేచనాల వ్యాధిలో రక్తం పడటం తగ్గుతుంది. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది చక్కగా పని చేస్తుంది.

## నెలసరి సరిగా రానివారికి కొబ్బరినీళ్ళు

సక్రమంగా నెలసరి రానివారికి, గర్భాశయంలో ఇతర దోషాలున్నవారికి, మైల అసలు కాకపోవటంగానీ అధికంగా అవటంగానీ జరుగుతున్నవారికి కొబ్బరినీళ్ళను 25 రోజులపాటు క్రమపద్ధతిలో రోజు ఇస్తే ఆయా దోషాలు నెమ్మదిస్తాయి.

## కామెర్ల వ్యాధిలో కొబ్బరిపాలు

లేత కొబ్బరిచిప్పని తురిమి మెత్తగా రుబ్బి రసం తీయండి. కొబ్బరిపాలు అంటే ఇవే! ఈ కొబ్బరిపాలలో మంచిగంధం చెక్కని అరగదీసి ఒక గ్లాసు పాలకు ఒక చెంచా మంచి గంధం మోతాదులో కలిపి త్రాగించండి. కామెర్లు తగ్గుతాయి.

మంచి గంధం కలపకపోతే కొబ్బరిపాలు పైత్యం చేస్తాయి. కలిపిన లేత కొబ్బరి పాలను త్రాగిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. మంచి వీర్యపుష్టినిస్తుంది. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. అలసట తగ్గుతుంది. వృద్ధులకు దీన్ని వాడిస్తే మూత్రపు బాధలు తగ్గి, మూత్రం పల్చగా జారీ అవుతుంది.

## గజ్జి, తామర, దురదలకు కొబ్బరి చిప్పలతో చిట్కా

బాగా ఎండిన కొబ్బరిచిప్పల్ని కుంపట్లో వేసి బాగా కాల్చి చమురు తీస్తారు. ఈ నూనెని గజ్జి, తామరవంటి అంటువ్యాధులు వచ్చినచోట చర్మంపైన రాస్తే ఆయా వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. తలకురాస్తే పేలుచచ్చి పడిపోతాయి. నేరుగా కొబ్బరి నుంచి తీసిన నూనెని రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది.

## కొన్ని కొబ్బరి నూనెలు రాస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి - ఎందుకని ?

చాలామంది తలవెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయని బాధపడ్తుంటారు. వీరు తలకు ఏం రాస్తున్నారని అడిగితే రకరకాల బ్రాండ్ల కొబ్బరినూనెల్నిగానీ, గానుగల్లో కొన్న కొబ్బరి నూనెనిగానీ రాస్తున్నట్లు చెప్తారు. కల్తీమయంగా వున్న ఈ ఆధునిక యుగంలో

మనం దేన్నీ నమ్మడానికి వీల్లేదు. తలవెంట్రుకలు రాలడానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. వాటిలో మీరువాడుతున్న బ్రాండ్ కొబ్బరినూనె మీకు పడకపోవడం కూడా ఒకటి! చాలా మంది విషయంలో ఇదే ముఖ్యకారణంగా వుంటుంది. ఇలాంటి వారు బ్రాండ్‌ని మార్చి వాడటం మంచిది. లేదా ఆయుర్వేదీయ పద్ధతిలో తయారైన భృంగామలక తైలంగానీ, బ్రాహ్మీతైలంగానీ, మందార తైలంగానీ, చందనాది తైలంగానీ వాడటం మంచిది. శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తయారైన ఈ తైలాలు కొబ్బరినూనెతో గాక నువ్వులనూనెతో తయారైనవి ఎంచుకోవడం మంచిది !

## కొబ్బరి పీచుతో కడుపులో పాములకు మందు.

కొబ్బరికాయ పీచుతీసేప్పుడు సన్నని పొట్టు రాలుతుంది. దీన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకుని, నేతిలో వేయించి, బెల్లం లేతపాకంపట్టి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి పూటకు రెండుమూడు మాత్రలు తీసుకోవాలి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు తినిపిస్తే కడుపులో పెరిగే బద్దె పురుగు (Tape Worm) తదితర పాములు నశిస్తాయి.

## కడుపులో మంటకు లేత కొబ్బరిపీచురసం

లేత కొబ్బరి బోండాం కొట్టించుకుని నీళ్ళు తాగేశాక, అందులో లేతకొబ్బరి తీసుకుని, కొబ్బరిడిప్పల్ని అవతల పారేస్తారుకదా? ఈసారి అలా పారేయకుండా, దాని లేత పీచుని దంచి రసంతీసి, తీపి కలిపి తాగించండి. కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

## కొబ్బరి దూదితో రక్తస్రావం తగ్గుతుంది

లేతకొబ్బరి ఆకుల పువ్వులో ఆకుని అంటుకొని దూదిలాంటి మెత్తని పదార్థం వుంటుంది. దీన్ని గాయాల మీద అంటిస్తే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగడమే కాకుండా గాయం త్వరగా మానుతుందని వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. కొబ్బరినూనెలో సున్నం కలిపి కాలిన గాయాలపైన పల్చగా పట్టువేసి, ఒక గంట తర్వాత కడిగేస్తే పోటు తగ్గుతుంది.

## కొబ్బరి ఆకులతో గడ్డలు కరిగించవచ్చు

లేత కొబ్బరి ఆకుని కాటుకలా మెత్తగా నూరి దాంట్లో సైంధవ లవణాన్ని (ఇది పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది) కూడా మెత్తగా నూరి కలిపి చీముగడ్డలు, గోరుచుట్టు, గవదబిళ్ళలు, వృషణాలలోవాపు వంటి చోట కడితే వాపు కరుగుతుంది. గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వస్తాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది. కొబ్బరి కోరుని వేడిచేసి కడితే చీము గడ్డల్లోనూ, ఇతర వాపుల్లోనూ నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి. పచ్చికొబ్బరి కోరులో పసుపుకలిపి కడితే గోరుచుట్టు పక్వానికి వస్తుంది. వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది.

## దంత వ్యాధులకు కొబ్బరినూనెతో ఆయిల్ పుల్లింగ్

కొబ్బరినూనె స్వచ్ఛమైనదైతే, అది పైత్యవాతాల్ని హరిస్తుంది. దేహపుష్టిని కల్గిస్తుంది. ఈ నూనెని నోట్లో పోసుకొని కొద్దిసేపు రోజూ పుక్కిలిస్తే దంతరోగాలు, ఊపిరితిత్తుల్లో రోగాలూ తగ్గుతాయని శాస్త్రం. ఇది మెదడుకు కూడా మేలు చేస్తుంది.

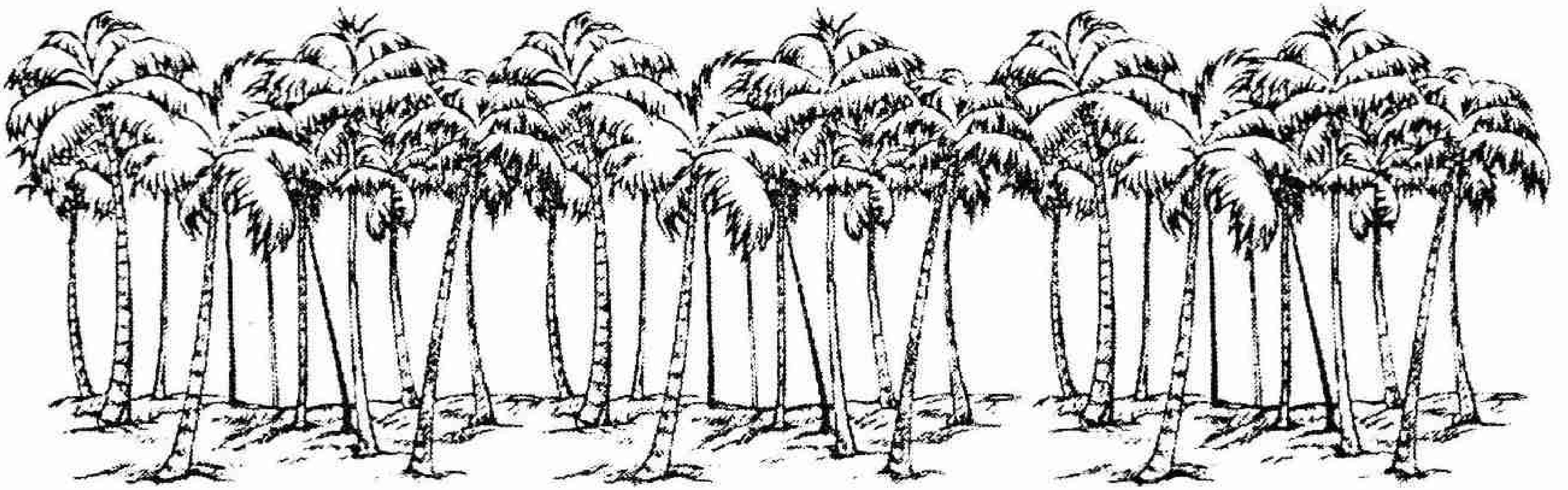
## కేశ వర్ధని కొబ్బరినూనె

స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె వెంట్రుకల కుదుళ్ళను గట్టిపరిచి, వెంట్రుకలు బలంగా, నల్లగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. కళ్ళకు మెదడుకు చలవనిస్తుంది. వేడి శరీరం వున్నవారు ఈ నూనెతో మర్దన చేసుకుంటే చలవచేస్తుంది. ఎండు కొబ్బరితో కాకుండా పచ్చికొబ్బరితో నూనెని తీసి ఔషధంగా తీసుకుంటే, క్షయవ్యాధి వంటి వ్యాధుల్లో రోగి కృశించిపోతున్నప్పుడు బలాన్నిస్తుంది. అరచెంచా మోతాదులో మూడుపూటలా తీసుకోమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతుంది.

## వీర్య వర్ధకం కొబ్బరి

ఆఖరుగా అసలు విషయం చెప్పాలి మరి ! లేత కొబ్బరి, ఎండుకొబ్బరికంటే మంచిది. ఇది దేహపుష్టిని కల్గించడమే కాకుండా వీర్యవర్ధకంగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీ సంభోగం వలన కల్గిన ఆయాసాన్ని అలసటనీ పోగొడ్తుంది.

ఆగండి !... అదే పనిగా కొబ్బరిని వాడితే మాత్రం పైత్యం చేస్తుంది. అజీర్తి, రక్త క్షీణత, దగ్గు, ఆయాసం, కడుపుబ్బరం వున్నవాళ్ళు కొబ్బరిని జాగ్రత్తగా, పరిమితంగా వాడాలి. ఎండుకొబ్బరి, పచ్చికొబ్బరి కన్నా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చికొబ్బరి సరిపడని వారికి ఎండుకొబ్బరి సరిపడవచ్చు. ప్రయత్నించి చూడండి. హృదయ వ్యాధులకు ఇది మంచిది కూడా! ఏ కారణం చేతనైనా కొబ్బరి సరిపడకపోతే బియ్యం కడిగిన నీళ్ళుగానీ, బెల్లంగానీ, నిమ్మకాయ రసంగానీ, తీసుకొంటే దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.



# రక్తవృద్ధికి, రక్తశుద్ధికి, శరీరశక్తికి అద్భుత ఔషధి "నిమ్మ"

జంబీర అనే గంభీరమైన పేరుతో వంటగదిలో ప్రత్యక్షమయ్యే నిమ్మకాయలు, నిజానికి మన ఆరోగ్యఛాయలు!!

ఆయుర్వేద ఔషధాలు తయారుచేసేప్పుడు విష పాషాణాలను శుద్ధిచేసి చక్కని ఔషధాలుగా రూపొందింప చేసేందుకు తోడ్పడే నిమ్మరసానికి మానవ శరీరాన్ని దోష రహితంచేసి శుద్ధి చేయగల శక్తి అపారంగా వుందనటం అతిశయోక్తి కాదు. మన శరీరానికి రోగాలు రాకుండా వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందింపచేయగల సత్తావున్న 'వంటింటి నేస్తం... 'నిమ్మ' అనడం సబబుగా వుంటుంది. నిమ్మ ప్రస్తావన తీసుకురాగానే మీకు నోట్లో నీళ్ళూరుతున్నాయి కదూ. మరి దాని విశేషాలు కూడా తెలుసుకుందాం లోపలికి రండి!

## కడుపులో దోషాలకు నిమ్మతో విరుపు

నిమ్మరసానికి ఆకలినీ జీర్ణశక్తినీ పెంపొందింపచేసే శక్తి వుంది. అన్నం సహించక పోవటం అనే లక్షణాన్ని పోగొట్టి అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. దప్పిక ఎక్కువగా అయ్యే లక్షణాన్ని పోగొడుతుంది. నాలికపైన జిగురుగా వుండటం వలన నోటికి రుచి తెలియకుండా పోతుంది. నిమ్మరసం తీసుకుంటూ వుంటే జిగురు పోయి రుచి కలుగుతుంది. నిమ్మరసం, తినే షోడాఉప్పు (సోడా బైకార్బ్) కలిపి తాగితే కడుపులో మంట, నొప్పి, పైత్యం, తలతిరుగుడు తగ్గుతాయి, వాంతి, వికారం కూడా తగ్గుతాయి. నిమ్మరసానికి ఎనిమిదిరెట్లు నీరు కలిపి పడుకోబోయే ముందు తాగితే మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. ఈ మలబద్ధకం ఒక్కదాన్ని సరిచేస్తే సమస్త వ్యాధుల్నీ అరికట్టినట్టే!

ఎక్కిళ్ళు అదే పనిగా వస్తున్నప్పుడు నిమ్మరసంలో సోడా బైకార్బ్ కలుపుకుని తాగితే నెమ్మదిస్తాయి. పంచదార కూడా కలుపుకోవచ్చు. అలసటను పోగొట్టి, శ్రమను, నీరసాన్ని నిస్సత్తువను తగ్గించి, చురుకు, ఉత్సాహాలను కల్గించడానికి నిమ్మరసం అప్పటికప్పుడు దొరికే చక్కటి ఔషధం నిమ్మరసంలో పంచదార, ఉప్పు కలుపుకొని తాగితే నిస్సత్తువ లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. వేడి చేయడం కూడా తగ్గుతుంది. చలవను కల్గిస్తుంది. దప్పికను తగ్గిస్తుంది. విషలక్షణాలను ఎదుర్కోవటంలోనూ, ఎలర్జీని ఎదుర్కోవటంలోనూ మంచి సహాయకారి నిమ్మ!! తేలు, కందిరీగలు, తేనెటీగలు ఇలాంటివి కుట్టినప్పుడు వీటి విషాలను విరుగుడుగానూ, ఆ విషం వలన కలిగే ఎలర్జీకి విరుగుడుగా కూడా నిమ్మరసం పనిచేస్తుంది. మత్తుపదార్థాలు, ఆల్కహాల్, నాటు సారాయి వంటివి అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు నిమ్మరసాన్ని మజ్జిగలో కలిపి తగినంత ఉప్పు, తినే షోడా తాగిస్తే మత్తు వదులుతుంది.

## రక్తవృద్ధి కోసం నిమ్మరసం

రక్తక్షీణతలో నిమ్మరసం అతి ముఖ్యమైన ఔషధం. రక్తక్షీణత తగ్గి రక్తం బాగా పుష్టిగా పట్టేందుకోసం ఇనుముకు సంబంధించిన ఔషధాలనిస్తారు. ఈ ఇనుము శరీరానికి బాగా వంటపట్టడానికి నిమ్మరసాన్ని తీసుకొంటే ఆ ఔషధం బాగా పనిచేస్తుంది. మీ వైద్యులు వ్రాసిన మందులు వేసుకొని నిమ్మరసం తాగండి అంతే!

## నిమ్మరసంతో ఎలర్జీని ఎదుర్కొండి

నిమ్మరసం తాగితే జలుబు చేస్తుంది అని చాలా మంది నమ్మకం. కొందరి విషయంలో అది నిజం కూడా! కానీ, నిమ్మరసం తాగితే ఎలర్జీ తగ్గి జలుబు తగ్గే అవకాశాలు కూడా వున్నాయి, కాబట్టి, ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, తమకు నిమ్మరసం సరిపడుతోందో లేదో పరీక్షించి చూసుకొని అది తాగితే జలుబు చేయటం అనే లక్షణం లేకపోతే తప్పనిసరిగా నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగితే మంచిది. ఎలర్జీ తగ్గుతుంది. E.N.T. వ్యాధులన్నింటిలోనూ నిమ్మరసం మంచిదనే శాస్త్రం చెప్తుంది!!!

## తారల చర్మసౌందర్య రహస్యం నిమ్మరసమే !

చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలలో నిమ్మరసం కూడా ఒకటి. నిమ్మరసంలోని 'సి' విటమిన్ సూర్యరశ్మికి చర్మం వడిలిపోకుండా SUN SCREENING AGENT లా (బాగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే గొడుగులా) పనిచేసి చర్మానికి మంచిరంగు వచ్చేలా సాయపడ్తుంది.

నల్లని చర్మాన్ని ఎర్రగా చేయడానికి నిమ్మరసం ఉపయోగపడ్తుంది కాబట్టి, బొల్లి వ్యాధిలో మాత్రం నిమ్మ రసంగానీ, సి విటమిన్ కల్గిన ఇతర పదార్థాలు గానీ తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే, తెల్ల చర్మాన్ని నల్లబరిచేందుకు చికిత్స చేస్తాం కదా! శరీరంలోని దుష్ట పదార్థాలను వెళ్ళగొట్టి చర్మానికి మంచికాంతిని కల్గించడంలో నిమ్మ మంచి సహాయకారి. జుట్టును పట్టుకుచ్చులా మెత్తబరిచే శక్తి నిమ్మరసానికి, నిమ్మకాయలకూ వుంది. నిమ్మరసాన్ని తలకు బాగా పట్టించి, అరగంట తర్వాత స్నానం చేయండి. జుట్టు మెత్తగా పట్టుకుచ్చులా ఉంటుంది. చర్మానికి రాసుకొంటే చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది. మృదువుగా తయారౌతుంది. ముఖానికి రాసుకొంటే జిడ్డు పోతుంది. గడ్డం గీసుకునేప్పుడు తెగిన చోటో మొటిమలున్నప్పుడు పుండుపడినచోటో నిమ్మరసం తగలనీకండి. మంటెత్తి పోతుంది. సున్నిపిండి తయారుచేసుకొనేటప్పుడు కొన్ని ఎండించిన నిమ్మకాయ డిప్పల్ని కూడా అందులో కలిపి మరాడిస్తే ఆ సున్నిపిండి చర్మానికి మంచి రంగునిస్తుంది.

శీతాకాలం పగుళ్ళు బారి, చర్మం ఎండినట్లుండే వారికి దద్దుర్లు, దురద వచ్చే వారికి ఈ సున్నిపిండి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

## కామెర్లకు నిమ్మరసం మంచిది

లివర్ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా కామెర్ల వ్యాధిలో నిమ్మరసాన్ని చక్కగా తీసుకోవచ్చు. నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా ఫలాలను ఎంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే ఈ వ్యాధిలో అంత మంచిది. షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి కామెర్లు వస్తే వారు నిమ్మరసాన్ని తీసుకుంటే మంచిది ! మూత్రంలో వేడి, మంట, పచ్చదనం కూడా తగ్గుతాయి.

## జ్వరాలలో నిమ్మరసం తీసుకోండి

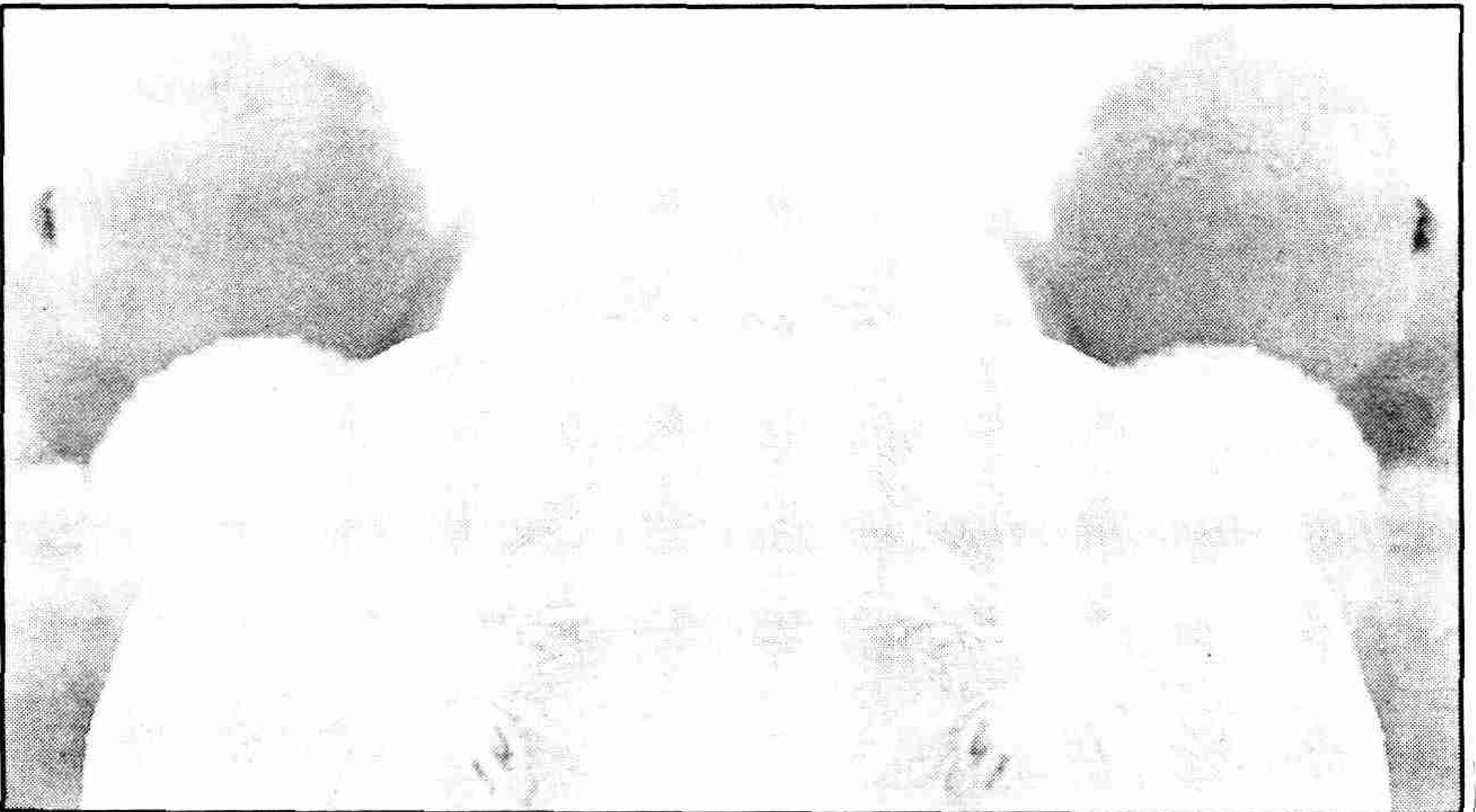
టైఫాయిడ్, మలేరియా, వైరస్ వలన కలిగే జ్వరాలు (అమ్మవారు, పొంగు, గవదబిళ్ళలు వగైరా) మొదలైన వ్యాధుల్లో నిమ్మరసాన్ని నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో లాలాజలం ఆగిపోయి నాలిక ఎండిపోయినట్లవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో నిమ్మరసం తీసుకుంటే త్వరగా లాలాజలం ఊరి రుచి తెలియటం ప్రారంభిస్తుంది. నిమ్మ ఉప్పుకు అద్ది, నాలికపైన రాసుకుంటే నోటిజిగురు, నోరు అసహ్యంగా వుండటం, తడి ఆరిపోవటం, దప్పిక తగ్గుతాయి.

## తలలో వేడి తగ్గేందుకు నిమ్మరసం

ఆముదంలో కొద్దికొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుతూ నూరి, పూర్తిగా కలిసి పోయాక, ఆ ఆముదాన్ని తలకు మర్దన చేస్తే తలలో వేడి తగ్గి, చలవని కల్గిస్తుంది. కళ్ళు మంటలు, తలనొప్పి, మూర్ఛలు, అపస్మారం, ఫిట్స్, తలతిరుగుడు వంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి, పళ్ళలోంచి నెత్తురు కార్తుంటే నిమ్మరసం తాగండి. పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. సి. విటమిన్ తగ్గటం ఒక కారణం అయితే, ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో దొరికే టూత్ పేస్ట్‌లు కొన్ని సరిపడక పోవటం ఇంకొక కారణం. పేస్ట్ పడకపోయినా చిగుళ్లలోంచి నెత్తురు కారడం జరగవచ్చు. నిమ్మరసాన్ని తాగితే పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం, చిగుళ్ళు మెత్తపడటం, వాయటం తగ్గుతాయి.

## వడదెబ్బ తగలకుండా నిమ్మరసంతో పానీయం

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే శోష వచ్చి పడిపోయే పరిస్థితులు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్లేప్పుడు, బైటనుంచి ఇంట్లోకి వచ్చాక ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో ఒక నిమ్మకాయరసం తగినంత ఉప్పు, తినే షోడా ఉప్పు, పంచదార కలుపుకొని తాగితే వడదెబ్బ కొట్టకుండా వుంటుంది. వడదెబ్బ తగిలినా ఈ పానీయాన్ని తాగితే త్వరగా కోలుకుంటారు !



# గుండె జబ్బులకు విలువైన వైద్యం

# "వెల్లుల్లి"

ఏవనౌషధి గుండె జబ్బులకు నిండు ఔషధంగా నిలబడుతుందో... ఏ మహా మూలిక కుష్ఠుతో సహా చర్మ వ్యాధులన్నింటికీ ఆశాజనకమైన నివారణోపాయంగా వెలుగొందుతుందో... ఏ గొప్ప ఔషధం పక్షవాతం లగాయితూ నరాల జబ్బులన్నింటికీ సమాధానంగా విలసిల్లుతుందో... ఏ దివ్యద్రవ్యం విరిగిన ఎముకలతోసహా సమస్తమైన ఎముకల వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనగలిగే శక్తిగా నిలుస్తుందో ఆ మహా ఔషధికి మనుషులంతా నమస్కరించవచ్చు కదూ... అలా అందరికి నమస్కారయోగ్యమైన ఆ మహా ఔషధే... వెల్లుల్లి ! ఆశ్చర్యంగా వుందా... ???

కానీ, ఇన్ని పరమోత్తమ గుణాలున్నా, మానవాళి వెల్లుల్లిని మామూలుగా కూరలలో వాడుకునే సుగంధ ద్రవ్యంగా చిన్నచూపు చూస్తారు. దానికున్న వైద్య విలువల్ని పట్టించు కోరు. బహుశా, దాని రుచి, దాని వాసనలే దానికా చిన్న చూపుకి కారణం అవుతున్నాయి. అది దాని దురదృష్టం కాదు. వెల్లుల్లిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోవడం మనిషి చేసుకున్న దురదృష్టమే!!

## వెల్లుల్లి కథలు

ఇంద్రుడి భార్య శచీదేవి ఎంత కాలానికీ గర్భం దాల్చలేదని, ఆమెచేత అమృతం త్రాగించబోయాడట ఇంద్రుడు. ఆమె సుకుమారి కావడతో అమృతాన్ని కొద్దిగా తాగేసరికే కళ్ళుతిరిగినట్లయి తూలిందట. ఆ తూలుడుకి ఆమె చేతిలో వున్న అమృతం నేల మీద చిందిందట. కొద్దిగానే అయినా, అమృతాన్ని తాగింది కాబట్టి శచీదేవి బహు సంతానవతి అయ్యింది. నేల మీద చిందిన ఆ అమృతం మాత్రం గొప్ప రసాయనంగా పెరిగింది. కానీ, ఈ రసాయనం పెరిగిన స్థలం దుష్టి చెందిందికావడాన దానికి కొద్దిగా దుర్వాసన

వచ్చింది. కేవలం స్థానదోషం వలన ఈ అమృత రసాయనం దుర్గంధికం అయ్యింది. కాబట్టి, బ్రాహ్మణులు దాన్ని సేవించడం మానుకున్నారు. ఆ అద్భుత రసాయనమే భూమిమీద వెల్లుల్లి (లశునం)గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇదీ ఓ వెల్లుల్లి కథ!

అమృతాన్ని రాహువు దొంగిలించి తాగేసినప్పుడు విష్ణువు వాడి గొంతుకని పట్టి పొడిచాడని, అప్పుడు ఆ అమృతం నేలమీద చింది వెల్లుల్లిగా పెరిగిందనీ మరో కథ. గరుత్మంతుడు దేవేంద్రుడి వద్దనుండి అమృతాన్ని తెచ్చేప్పుడు ఆ అమృతబిందువులు చింది భూమిమీద వెల్లుల్లి పుట్టిందని ఇంకో కథ. ఇలా అమృతానికీ లశునానికి మడి పెట్టిన పురాణ కథలు మరికొన్ని ఉన్నాయి. మొత్తం మీద లశునం (వెల్లుల్లి) అమృతం వలన పుట్టిందనేది ఈ కథా రచయితలందరి అభిప్రాయం అయివుండాలి.

ఇది ప్రాచీన నాగరికతలన్నింటిలోనూ ప్రజలు ఎంతో ఇష్టంగా సేవించిన ద్రవ్యం. క్రీ.పూ.4500 నాటి అతి ప్రాచీనమైన పరిమిడ్‌ను నిర్మించిన ఈజిప్ట్ ప్రభువు KHNOUM KHOUFOUF అనే ఆయన "ప్రజలంతా తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లితిని ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవా"లని డిక్రీ జారీచేశాడట!!

## మిమ్మల్ని సుకుమారులను చేసే వెల్లుల్లి

లశునం గురించి సుశ్రుతుడు, కాశ్యపుడు అందరికంటే ఎక్కువ వివరాలను అందించారు. కాశ్యపుడయితే, తన కాశ్యపసంహితలో "లశున కల్పం" అనే అధ్యాయాన్నే ప్రత్యేకంగా వ్రాశారు.

ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, ఆయువును పెంచుతుందనీ, అగ్ని దీప్తిని కల్గించి ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని, ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినీ కాపాడుతుందనీ, లైంగికశక్తిని ద్విగుణం - బహుళంగా పెంపొందిస్తుందనీ అన్ని విధాలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందనీ, కాబట్టి అమృతంతో సమానమనీ కాశ్యపుడు ప్రకటించాడు.

నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొట్టి సుగంధితం చేస్తుంది. రక్తాన్నీ, శుక్రాన్నీ, స్త్రీల ఋతురక్తాన్నీ, గర్భాశయాన్నీ శుద్ధి చేస్తుందని అన్ని వైద్యగ్రంథాలూ దీన్ని గురించి వ్రాశాయి.

మనిషిలో సౌకుమార్యాన్ని పెంచుతుందట ఇది. అంతేకాదు, లశునాన్ని సేవించడం వలన వచ్చిన లాభాలు ఏవీ నశించిపోకుండా స్థిరంగా వుంటాయని కూడా ఆయుర్వేద సంహితలు ప్రకటిస్తున్నాయి. లశునాన్ని వాడడం వలన పెరిగిన దంతాలు, మాంసం, గోళ్ళు, మీసాలు, వెంట్రుకలు, శరీరవర్ణం, తొలగిన దోషాలు, సమకూరిన బలం - ఇవన్నీ ఎప్పటికీ స్థిరంగా వుంటాయి. లశునాన్ని సేవిస్తే స్త్రీల స్తనాలు బిగువుగా వుంటాయి.

అవి ఎంత కాలానికీ జారిపోవు- అని కాశ్యప సంహిత చెప్తోంది. లశునాన్ని ఒక నియమం ప్రకారం సేవించే స్త్రీ యొక్క రూపం, ఆమె కనే సంతానం, ఆమె బలం అన్నీ స్థిరంగా వుంటాయనీ, ఆమె నిత్య సౌభాగ్యవతిగా వర్ధిల్లుతుందని ఆశీర్వదించింది ఈ వైద్యగ్రంథం.

## వెల్లుల్లిని వాడి సంతానవంతులు కండి

నియమం ప్రకారం వెల్లుల్లి స్త్రీలు సేవిస్తే లైంగిక కార్యంలో అలసటరాదు. నడుము, పొట్ట, ఇతర అవయవాలలో జబ్బులురావు, వంధత్వం కలగదు. చక్కటి రూపవర్చస్సుతో చూడచక్కగా ఉంటారు. దీన్ని పురుషులు సేవిస్తే దృఢంగా, మేధావులుగా, దీర్ఘాయువులుగా ఎదుగుతారు. దర్శనీయులు అంటే చూడచక్కగా వుంటారు. సంతానయోగ్యులు అవుతారు. లైంగిక శక్తి వీరిలో అసమానంగా వుంటుంది "అప్రియదర్శనం" అనేదే ఉండదట !!

## క్షయవ్యాధికి వెల్లుల్లి మందు

ఈ గుణాలన్నీ ఉన్నాయి కాబట్టి దీన్ని RAJUVINATOR అంటారు. శరీరంలో విష లక్షణాలు పోగొట్టి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, రక్తాన్ని నాడీ వ్యవస్థనీ ఉత్తేజితం చేస్తుంది. పేగులోపని పొరల్ని సరిచేయడం ద్వారా జీర్ణశక్తిని పెంచి పేగుపూత, విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, అమీబియాసిస్ వంటి వ్యాధుల్లో పేగులు శిధిలంకాకుండా కాపాడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో "నిమ్ము"ని కరిగించి క్షయ, న్యుమోనియా వ్యాధులు, త్వరగా తగ్గడానికి ఉపకరిస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, పక్షవాతంతో సహా సమస్త వాతవ్యాధుల్నీ ఇది ఒక దారిన పెట్టగలిగే సమర్థతని ప్రదర్శిస్తుంది.

## వెల్లుల్లి - ఒక వండర్ రెమిడి

**జ్వరం :** మలేరియా, టైఫాయిడ్, ఫ్లూ, ఒళ్ళంతా పచ్చబడిపోయే జ్వరం, (హైపటైటిస్) కీళ్ళవాతం వలన వచ్చే జ్వరం, టీ.బీ., న్యుమోనియాలలో వచ్చే జ్వరం, మూత్రంలో చీముదోషం వలన వచ్చే జ్వరం... వీటన్నింటిలోనూ అయా జ్వరాలకు చేసే చికిత్సతోపాటుగా వెల్లుల్లిని కూడా తీసుకుంటే చికిత్స త్వరగా ఫలితాలనిస్తుంది.

**జీర్ణాశయం :** వెల్లుల్లి జీర్ణశక్తిని రెట్టింపు చేయగలుగుతుంది. అగ్నిదీప్తిని కలిగించి, తీసుకున్న ఆహారాన్ని సరిగా వంట బట్టేలా చేస్తుంది. చేరిన వాతాన్ని వెళ్ళగొడుతుంది. చక్కగా విరేచనం చేస్తుంది. తేలికగా అరగని ఆహారపదార్థాలను తీసుకునేప్పుడు వెల్లుల్లిని కలిపి తీసుకుంటే తేలిగ్గా అరుగుతాయి. కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది.

**ఊపిరితిత్తులు :** ఇది కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తుంది. గ్లాసు పాలలో నాలుగైదు వెల్లుల్లి గర్భాల్ని వేసి ఉడికించి రోజూ రాత్రిపూట తాగితే ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది. క్షయ వ్యాధిలోనూ, న్యుమోనియాలోనూ కఫాన్ని కరిగించి శ్వాస ఆడడానికి దోహదపడ్తుంది. వీటి రసాన్ని వేడినీళ్ళతో తాగిస్తే ఉబ్బసం దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. జలుబు అధికంగా వుండి సైనసైటిస్ బాధలు వచ్చినప్పుడు నుదురు, కణతల పైన వెల్లుల్లిని నూరి 'పట్టు'వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. అయితే సున్నితమైన ప్రాంతాలలో వెల్లుల్లి పట్టు వేసినప్పుడు ఎక్కువ సేపు ఉంచడం మంచిది కాదు. కోరింత దగ్గులో దీన్ని తినిపించడమే కాకుండా, వీటిని దండగా గుచ్చి మెడలో వేస్తారు.

**రక్తస్రావం :** ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్వితీయమైన ఔషధం. ముఖం మీద మొటిమల వ్యాధితో బాధపడేవారు. తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని నేరుగాగాని, పాలలో ఉడికించిగాని తీసుకోవాలి. రక్తపోటును తగ్గించి, గుండె జబ్బు, పక్షవాతం రాకుండా కాపాడడం దీని కర్తవ్యం, వేగంగా కొట్టుకొంటున్న నాడినీ, గుండెదడనీ తగ్గిస్తుంది. రోజూ నియమబద్ధంగా పూటకు 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాల చొప్పున మూడు పూటలూ తీసుకొంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

**మూత్రాశయం :** మూత్రాశయంలో దోషాల్ని తొలగిస్తుంది. మూత్రాన్ని చక్కగా జారీ చేస్తుంది. మూత్రంలో ఏర్పడే రాళ్ళని కరిగిస్తుంది. వెల్లుల్లి కల్కాన్ని పొత్తికడుపు పైన కొద్దిసేపు పట్టువేస్తే మూత్రం జారీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిలో వుండే ఘాటైన గంధక పదార్ధం మూత్రం, చర్మం, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బైటకు విసర్జించబడ్తుంది కాబట్టి, ఈ మూడు అవయవాలలో వచ్చే సమస్త వ్యాధుల్నీ ఇది సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనగలుగు తుందన్నమాట.

**చర్మం :** చర్మానికి మృదుత్వాన్ని కల్గించి, సౌకుమార్యాన్ని పెంచుతుంది. చెమటను శుభ్రపరుస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో వేయించి, ఆ నూనెని ఒంటికి రాసుకుంటే చర్మానికి మంచిరంగు వస్తుంది. ఆవ నూనెలో వేయించి రాస్తే గజ్జి, చిడుము తగ్గి కురుపులు మాడతాయి. కురుపుల పైన వెల్లుల్లిని నూరి కట్టుగడితే పుండు త్వరగా తగ్గుతుందని జపాన్‌లో జరిగిన పరిశోధనలు నిరూపించాయి. వీటికి హీలింగ్ యాక్షన్ ఎక్కువ గోరుచుట్టు మీద వెల్లుల్లి పట్టు వేస్తే మంచిది. గడ్డలు కూడా త్వరగా పక్వానికి వస్తాయి. కుష్టు, బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి భయంకర వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి.

**నాడులు - రకాలు :** నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల పైనా దీని ప్రభావం ఉంది. చేతులు కాళ్ళు వణికే రోగాన్ని పోగొడుతుంది. ఉన్మాదం, మూర్ఛలు,

మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి, పక్షవాతం, న్యూరాల్జియా, అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలు, తిమ్మిర్లు, మధుమేహవ్యాధిలో వచ్చే నరాల జబ్బులన్నింటిలోనూ వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి, పసుపు కలిపి నూరి పక్షవాతం వచ్చిన భాగానికి పట్టించాలి. చలికాలంలో వీటిని తింటే, వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ కనీసం కూరల్లోనయినా వెల్లుల్లిని అధికంగా వాడడం మంచిది.

**విషాలు :** వెల్లుల్లి ఉన్న చోటుకి పాములూ, తేళ్ళూ రావని ప్రతీతి. పాము, తేలు, ఇతర కీటకాలు, పిచ్చికుక్క కాటుకి ఇది విరుగుడు. విషాన్ని పీల్చి వేయడంలో ఇది చింతామణిలాంటిదని వస్తుగుణ దీపికలో వుంది. ఇవి కరిచిన చోట వెల్లుల్లిని చీల్చి కట్టుకట్టాలి. ఇది ప్రథమచికిత్సగా, వైద్యుడు అందుబాటులోకి వచ్చే వరకూ ఎవరైనా చేయగల చికిత్స.

**కేశాలు :** జుట్టును మెత్తగా, నల్లగా వుండేలా వెల్లుల్లి చూస్తుంది. వెల్లుల్లిని రోజూ నియమానుసారం తినేవారికి వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి. జుట్టు రాలిపోవడం తగ్గుతుంది.

**ఎముకలు :** ఎముకలు విరిగిన వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని తినాలి. వెల్లుల్లి రసాన్ని ఎముక విరిగిన చోట పట్టిస్తే త్వరగా అతుక్కుంటాయి. మడమశూలలో వెల్లుల్లిని నూరి కట్టుకట్టాలి. దెబ్బలు, బొప్పి వాపు, గాయాలు కూడా ఇలానే తగ్గుతాయి. కీళ్ళవాతం (రుమాటిజం), సయాటికా నడుమునొప్పి, మెడనరాలు పట్టేయడం (సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్) ఆఖరికి పోలియో వ్యాధిలో కూడా దీని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. పై పూతగాను లోపలికి కూడా వాడాలి.

**హార్ట్-ఎటాక్ :** రక్తపోటును తగ్గించడం, రక్తనాళంలో పేరుకుపోయే కొవ్వును కరిగించడం, హృదయ కండరాలను ఉత్తేజితం చేయడం ఈ మూడు లక్షణాలూ, వెల్లుల్లికి ఉన్నాయి కాబట్టి, 'హార్ట్ ఎటాక్' వచ్చే అవకాశాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. ఒకసారి వచ్చిన వారికి తిరిగి రాకుండా కాపాడుతుంది. హృదయవ్యాధులకు విలువైన వైద్యం వెల్లుల్లి!

**కేన్సర్ :** కేన్సర్ గడ్డల పెరుగుదలని నిరోధించడం ద్వారా వెల్లుల్లి కేన్సర్ జబ్బు ముదరకుండా చూస్తుంది అని ఇటీవలి పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

## సహజసిద్ధమైన యాంటిసెప్టిక్. "వెల్లుల్లి"

స్థూలంగా చెప్పాలంటే శరీరంలో అన్ని అవయవాలపైనా దీని ప్రభావం వుంది. పేగుల కదలిక (పెరిస్టాలిటిక్ మూవ్‌మెంట్)ని ఇది నియంత్రిస్తుంది. దీని Soothing Effect వలన పేగు లోపల... పొర నిర్మించబడి, అతిసార వ్యాధి, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో

పేగుల్ని సంరక్షిస్తుంది. శరీరంలో ముఖ్యంగా కడుపులో అపకారులైన సూక్ష్మజీవుల్ని (బాక్టీరియా) నిర్మూలిస్తుంది. ఉపకారులైన సూక్ష్మజీవుల్ని శరీరానికి వినియోగిస్తుంది.

కొద్దిగా వేడిచేసే గుణం దీనికుంది. కఫం, శ్లేష్మం, వాతం ఎక్కువగా వున్న వ్యాధుల్లో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ. మనిషి Faint అయి పడిపయి, ఒళ్ళంతా చల్లబడి పోయినప్పుడు దీని నూరి, పసుపుతో కలిపి అరికాళ్ళకు అరిచేతులకూ రాయడం, దీని రసాన్ని ముక్కుల్లో చుక్కలుగా వేయడం వంటివి చేస్తారు.

తెలకపిండి, బొప్పాస వంటి కూరల్లో వేసుకుని తింటే బాలింతలకు పాలు పడతాయి. మేకపాలతో వండి, నేతితో దోరగా వేయించి లేహ్యంగా చేసుకొని తింటే, ధాతుపుష్టి లైంగికశక్తి పెరుగుతాయి. వేడి వేడి బూడిదలో వెలుల్లిని వుంచి (కుమ్ములో పెట్టి వుడికించి) తింటే మొలలు తగ్గుతాయి. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. నేత్రవ్యాధులు, చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా ఇది హితకరంగా పనిచేస్తుంది. వెలుల్లినూనె చెవిపోటును తగ్గించేమాట వాస్తవమే! రక్తనాళాలను వికసింపచేస్తుంది. (VASO DILATOR) తల తిరుగుడు వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.

## అతిగా తినకండి సుమా!

వెల్లుల్లిని అతిగా తింటే, కళ్ళకూ SPLEEN అనే అవయవానికీ హాని చేస్తుంది. అతిగా రక్తవిరేచనాలు, రక్తస్రావం, రక్తంతో కూడిన వాంతులు దగ్గు వస్తున్నప్పుడు, తీవ్రంగా ఆయాసం ఉన్నప్పుడు దీన్ని తీసుకొనే సాహసం చేయకూడదు. రక్తప్రవాహ వేగం పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి. వేడి చేసే శరీరతత్త్వం ఉన్నవారు దీన్ని అతిగా తింటే ఊరికే చిక్కిపోతారు.

దీనికి విరుగుడుగా... నెయ్యి, దానిమ్మ పళ్ళరసం, పులుసు, పాలు, బాదం నూనె ఉప్పునీళ్ళు పనిచేస్తాయి.

## షడ్రసాలలో ఒక్కరసమే తక్కువ

ఆ వామ్లరసం (పులుపు) తప్ప తక్కిన 5 రసాలూ తీపి, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు – ఈ ఆరు రుచులు వెల్లుల్లిలో ఉన్నాయి. ఒక్కరసం తగ్గింది కాబట్టి 'రసోన' అని పేరు వచ్చిందట. కాబట్టి దానిమ్మరసంగాని, ఇతర పుల్లవి పదార్థాలతోగానీ వెల్లుల్లిని తీసుకొంటే షడ్రసోపేతమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నట్లన్నమాటే!!

అతి వృద్ధులు, మరీ చిన్న పిల్లలకు తప్ప వెల్లుల్లి అన్ని కులాలవారికీ, అన్ని మతాల వారికీ హితమైన ఔషధమే! 'గార్లిక్ పెరల్స్' పేరుతో "గార్లిక్ క్యాప్యూల్స్" అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతాయి.

జీర్ణశక్తిని బట్టి, వాడుతున్న కాలాన్ని బట్టి, వేడి చేస్తుందేమో చూసుకుని రోజుకి 3 నుంచి 9 గొట్టాల వరకూ వాడవచ్చు.

వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క, బిరియానీ ఆకు, శొంఠి, మిరియాలు, చిన్నఏలకులు, జాజికాయ, పచ్చకర్పూరం, సైంధవలవణం - వీటన్నింటినీ దేనికదే చూర్ణించి సమాన భాగాలు తీసుకుని పైన చెప్పినట్లు జీర్ణశక్తిని బట్టి, వ్యాధిని బట్టి వాడుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరం కాంతివంతమౌతుంది.

వెల్లుల్లిని తీసుకున్న తర్వాత వేడినీళ్ళుగానీ, మద్యంగానీ, కాచిన పాలుగానీ తాగితే మంచిది.

వెల్లుల్లి, దానిమ్మగింజల్ని కలిపి తింటే బాగాపని చేస్తుంది.

నూరి వెల్లుల్లి ఒక భాగం, నెయ్యి 2 భాగాలు, తేనె 4 భాగాలు కలిపి లేహ్యంగా చేసుకుని తింటే అన్ని వ్యాధుల్ని జయించి మనిషి నూరేళ్ళు బతుకుతాడని కాశ్యప సంహిత అభయం ఇస్తోంది.

వెల్లుల్లిని సద్వినియోగం చేసుకోకపోవడం మనలోపమే. ప్రకృతి సిద్ధంగా అందుబాటులో ఉన్న ఈ మహౌషధిని. కేవలం మషాలా ద్రవ్యంగా భావించుకోవడం మహాపచారం!!



# వంట ఇంటిని వైద్యశాలగా మార్చే శక్తిమంతులు

# "మెంతులు"

మెంతులు దొరకని వంటిల్లు వుండదేమో...! చాలా మంది దృష్టిలో మెంతులు తాలింపు గింజలు మాత్రమే!! కానీ, వంట ఇంటిని వైద్యశాలగా మార్చగలిగే శక్తిమంతులు మెంతులని బహు కొద్దిమందికే తెలుసు.

మెంతులు ఒంటికి మంచిపని చూచాయిగా అందరూ అనుకొంటూనే వుంటారు. కానీ, అవి వాతం చేస్తాయో, వేడి చేస్తాయో ఎవరికీ తెలియదు. అయితే ఈ మధ్య పత్రికల్లో ప్రచారం జరగడం వలన మెంతులు మధుమేహ వ్యాధిపైన పని చేస్తాయని చాలామందికి తెలిసిపోయింది. ఎందుకు పనిచేస్తాయో, ఎలాపనిచేస్తాయో, వాటిని ఎలా వాడాలో మళ్ళీ సందేహమే!

మెంతుల గురించి ఇంత సమాచారం వుందా అని మీరు ఆశ్చర్యపోయేటన్ని విషయాలు వున్నాయి. వాటన్నింటినీ తెలుసుకోవాలనుకొంటున్నారా...? అయితే రెడీ - లోపలకు రండి!!

పరిశోధించిన కొద్దీ పెరుగుతున్న మెంతి ప్రయోజనాలు

"మేధికా కటురుష్ణా చ రక్తపిత్తప్రకోపనీ !
అరోచక హరా దీప్తికరీ వాత ప్రణాశినీ !!

అని క్రీస్తుపూర్వం నాటి దన్వంతర నిఘంటువు మెంతుల గురించి వివరించింది. మెంతులు కొంచెం చేదుగా వుంటాయి. వేడిచేస్తాయి. రక్తపోటును పెంచుతాయి. కానీ, నోటికి రుచిని కల్గించి, తిన్నది అరిగించి, వాతాన్ని తగ్గించి మేలు చేస్తాయి అవి ఈ నిఘంటుకారుని భావం.

నిజానికి మెంతుల గురించి కాలక్రమేణా అర్థం చేసుకున్నారు. 15వ శతాబ్ది తర్వాత గ్రంథం "భావప్రకాశ" అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో "మేధికా వాత శమనీ శ్లేష్మఘ్నీ జ్వరనాశినీ" అని వుంది. వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్నీ, జ్వరాన్నీ తగ్గిస్తుందని దీని అర్థం. ఇరవై శతాబ్దంలోకి వచ్చాక మరికొన్ని కొత్త ప్రయోజనాలను కనుగొన్నారు. వాటిలో ముఖ్యమైంది మధుమేహవ్యాధిపైన వీటికి అమితమైన ప్రభావం ఉన్నదనే విషయం.

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత కఫ దోషాలవలన వస్తుంది. వాత కఫ దోషాలను తగ్గించడంలో మెంతుల శక్తి అపారమైంది కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధి కూడా తగ్గుతోంది. ఇలాగే వాత కఫ దోషాల వలన వచ్చే ఇతర వ్యాధులు కూడా మెంతుల వలన తగ్గుదలను పొందుతాయి. మనం ఆయా వ్యాధులు ఎందుకు వస్తున్నాయో, మెంతులు వాటిని ఎందుకు తగ్గిస్తాయో కూలంకషంగా ఈ వ్యాసంలో పరిశీలిద్దాం.

## మెంతులు ఇంతులకు మంచి నేస్తాలు

సాధారణంగా పొలాల్లో పండే వాటికన్నా అడవుల్లో సహజసిద్ధంగా పెరిగే మూలికలు ఎక్కువ శక్తివంతంగా వుంటాయి. కానీ, అడవిమెంతులకన్నా, మన రైతన్నలు చెమటోడ్చి పండించే మెంతులే ఎక్కువ శక్తివంతమైనవని 'భావప్రకాశ' వైద్యగ్రంథంలో వుంది. అడవి మెంతులు గుర్రాలకు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయట.

ఆవకాయలాగానే ఆవపిండికి బదులుగా మెంతి పిండిని వేసి 'మెంతికాయ'ని చేయడం తెలుగు వారి అలవాటు. ఆవాలకన్నా మెంతులు తక్కువ వేడిచేస్తాయి. కాబట్టి, రుచిలో ఆవకాయకు ఏమీ తీసిపోదు కాబట్టి మెంతికాయని ఎక్కువగా వాడుకోవడం మంచిది. మెంతికూర పప్పు, మెంతి మజ్జిగ, మెంతి పెరుగు ఇలాంటి వంటలు చేయడంలో తెలుగింటి ఇల్లాళ్ళు ఆరితేరిన వాళ్ళు, ఇవి ఆరోగ్యానికి వరప్రసాదాలు. మెంతులు ఇంతులకు మచ్చికైన నేస్తాలే!

మనుషులంతా మెంతుల్ని, మెంతికూరనీ తప్పనిసరిగా తినాలి. ఎందుకంటే, శరీరంలో మలినాల్ని ఊడ్చిపారపోసి, అవి శుభ్రం చేస్తాయి కాబట్టి!

ఇక్కడో సూక్ష్మం వుంది. 'షడ్రసోపేతమైన భోజనం' అంటారు–ఆయుర్వేదీయులు పోషక విలువలు కల్గిన ఆహారాన్ని! విటమిన్లు, మినరల్స్ వున్న ఆహారాన్ని పోషక ఆహారంగా ఆధునిక శాస్త్రం చెప్తుంది. ఈ రెంటికీ సమన్వయం వుందా అని ఆలోచిస్తే వుందనే జవాబు వస్తుంది.

తీపి, పులుపు, కారం, చేదు, వగరు, ఉప్పు ఈ ఆరు రుచుల్ని షడ్రుచులు అంటారు. మనం తీసుకునే ఆహారంలో విధిగా ఈ ఆరు రుచులు వుండి తీరాలి. తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు కల్గిన ఆహారం వెళ్ళినంతగా, చేదు, వగరు రుచులు మన

కడుపులోకి వెళ్ళడం లేదు. ఎప్పుడైనా తింటే కాకరకాయ వలన చేదు రుచి తగుల్తుంది. కానీ, వగరు రుచిని మనం ఎక్కువగానే అశ్రద్ధచేస్తుంటాం.

మెంతులు ఆరోగ్య విలువలు, పోషక విలువలున్నవీ చేదుగా, వగరుగా వుండే ఆహారం. దీన్ని ఆహారంలో తప్పనిసరి పదార్థంగా తీసుకొంటేనే మన భోజనం షడ్రసోపేత మౌతుందన్నమాట! అందుకే మనుషులంతా మెంతుల్ని తినితీరాలని మేంకోరుతోంది!

## మెంతుల్లో విటమిన్లూ ఉన్నాయి ఖనిజాలు ఉన్నాయి

మెంతిగింజలూ, మెంతి ఆకులు కూడా సమానమైన శక్తికలవే! గడ్డ కట్టి రాయిలా వున్న శరీరంలో ఏభాగాన్నయినా మృదువు పరిచే శక్తి మెంతులకూ, మెంతికూరకూ సమానంగానే వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మెంతుల్ని నమలకుండా మిగాలి. లేదా నీళ్ళలో నానబెట్టుకుని, కొద్దిగా తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకుని ఆపళానే తాగేయ్యాలి. మెంతికూరని మాత్రం బాగా వుడికించి తినాలి. అదికూడా కుక్కర్‌లోవండితే దానిలోని విటమిన్‌లు, ఇతర ఖనిజాలు మనకి నూరుశాతం దక్కుతాయన్నమాట.

మెంతుల్లో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం. ఆరుశాతం రెసిన్ అనే తైలం వున్నాయి. మెంతి కూరలో బి కాంప్లెక్స్ తదితర పోషక పదార్థాలు అమితంగా వున్నాయి. ముఖ్యంగా "లైసిన్" అనే ప్రోటీన్లకు సంబంధించిన ప్రాధమికమైన అమైనో ఆమ్లం వుంది. మాసంకృత్తులు శరీరంలో తయారవడానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు ఈ మెంతికూరలో ఉన్నాయన్నమాట. కాబట్టి మెంతికూరని ఎంత తరచుగా వీలైతే అంతతరచుగా తీసుకోవాలని మనకు అర్థం అవుతోంది. అయితే అదేపనిగా, అతిగా తినకూడదు సుమా... పైత్య వికారం, తలనొప్పి, తలతిరుగుడు వస్తాయి. దీనికి విరుగుడూ పుల్లదానిమ్మ పనిచేస్తుంది.

| మెంతులలో పోషక విలువలు | |
|---|---|
| తేమ : 86.1% | ఖనిజాలు, విటమిన్లు |
| మాంసకృత్తులు : 4.4% | కాల్షియం : 395 (Mg) |
| క్రొవ్వు : 0.9% | ఫాస్ఫరస్ : 51 (Mg) |
| ఖనిజాలు విటమిన్లు : 1.5% | సి. విటమిన్ : 52 (Mg) |
| నార : 1.1% | బి. కాంప్లెక్స్ : కొద్దిగా |
| పిండిపదార్థాలు : 6.0 | మొత్తం కేలరిక్ విలువ : 49 |

## జీర్ణకోశ వ్యాధులపై మెంతుల ప్రభావం

1) మెంతులు విరేచనాన్ని మృదువు పరుస్తాయి. వేడిచేసే గుణం వున్న శరీర తత్వాలకు సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. మెంతికూర అన్ని శరీర తత్వాలవారికీ విరేచన కారిగా పనిచేస్తుంది. మెంతికూర తాను తేలికగా అరగడమే కాకుండా ఇతర ఆహారపదార్థాల్ని కూడా అరిగేలా చేస్తుంది.

2) రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధులలో మెంతిగింజలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల్ని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి కషాయం తీసి, తీపి కలుపుకుని తాగితే రక్తవిరేచనాలు ఆగుతాయి. మెంతి గింజల్ని నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి, మెత్తబడిన తర్వాత ఆ గింజల్ని పేస్ట్‌లా చేసి, దాన్లో వెన్నపూస కలుపుకొని తింటే రక్తంతో కూడిన జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి. మెంతిగింజల్ని నానబెట్టి రుబ్బి అట్టులా వేసుకొని తింటే విరేచనాల వ్యాధులన్నింట్లోనూ మంచిది. నిమ్మకాయంత వెన్నలో ఒక ఉల్లిపాయని సన్నగా కోసిన ముక్కలు, నానబెట్టిన మెంతులు కలిపి రెండు పూటలా, రెండు మూడురోజుల పాటు తింటే విరేచనాలు అన్నీ తగ్గుతాయి.

3) కామెర్లు, జలోదరం, రక్తక్షీణత మొదలైన వ్యాధుల్లో మెంతులు, మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

4) అజార్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట మొదలైన లక్షణాలను మెంతులు, మెంతికూర రెండూ తగ్గిస్తాయి.

5) పేగుపూత వ్యాధిలో పుండు మానేందుకు తోడ్పడమే కాకుండా, పుండుపైన రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పరచి, పుండులోంచి రక్తస్రావం, మంట, పోటు వంటి బాధలు కలగకుండా చేస్తాయి.

6) తరచూ నోటిపూత, నాలిక, పెదాలు, చిగుళ్ళు వాయడం, రక్తం కారడం వంటి వ్యాధుల్లో మెంతిగింజల్ని నానవేసి ఆ నీళ్ళని గింజలతో సహా తాగితే బాగా ఉపయోగంగా వుంటుంది.

7) ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో విరేచనం తెల్లగా, అజీర్తిగా అవుతున్నప్పుడు మెంతుల కషాయం కొద్దిగా పట్టిస్తే అజీర్తి తగ్గి, విరేచనంలో పసుపు రంగు వస్తుంది.

8) లివర్‌లో వుండే గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడిన వ్యాధిలోనూ, లివర్, స్ప్లీన్ తదితర అవయవాలలో వాపు వచ్చినప్పుడూ మెంతుల ప్రయోగం, మెంతికూరను వండుకొని తినడం మంచి పద్ధతి.

9) నాలికపైన రుచిని తెలియచేసే కణాలు (టేస్ట్‌బడ్స్) సరిగా పనిచేయక పోవడం మన నోటికి ఏ రుచి తెలియకపోవడం, లాలాజల గ్రంథుల్లో తేడాలు వచ్చి నాలుకతడి ఆరిపోవడం, ముక్కులో ఆల్‌ఫాక్టరీ నాడి సరిగా పనిచేయక వాసన తెలియకపోవడం... ఇలాంటి లక్షణాల్లో మెంతులు బాగా సహాయపడేవే.

10) గవద బిళ్లల వ్యాధిలో మెంతులు ఎంత అద్భుతంగా పనిచేస్తాయో తెలుసా?

11) గొంతులో పూత వచ్చినప్పుడు, టాన్సిల్స్ వచ్చినప్పుడు, గొంతునొప్పి వచ్చినప్పుడు మెంతిగింజల కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తీసుకొని అంగిట పట్టి కాసేపు ఉంచితే (ఆ తర్వాత మింగేయవచ్చు) వాపు కరిగి, పోటు తగ్గి ఉపశమనం ఇస్తుంది.

## ఊపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మాన్ని కరిగిస్తాయి

1) ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, ఫ్లూజ్వరాలు, న్యుమెనియా వ్యాధుల్లో చిక్కబడిన కఫాన్ని కరిగించి త్వరగా బైటకు వెళ్ళగొట్టడం ద్వారా ఊపిరి చక్కగా ఆడేలా చేయడానికి మెంతులు శక్తివంచనలేకుండా సాయపడతాయి. మెంతుల కషాయాన్ని రోజూ మూడుపూటలా తాగితే మంచిది. 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో 2 చెంచాల మెంతులు కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడపోసుకొని తాగితే సరిపోతుంది. నిమ్మకాయ సరిపడే వారయితే, ఈ మెంతుల కషాయంలో నిమ్మరసం కూడా కలుపుకుతాగితే మంచిదంటారు.

2) తరచూ జలుబు, పడిశభారం, తుమ్ములు వచ్చేవారు కొన్నాళ్ళపాటు విడవ కుండా మెంతుల కషాయాన్ని తాగితే మంచిది.

3) గొంతునొప్పి, గొంతులో గరగర, శబ్దం సరిగా రాకపోవడం, గొంతు బొంగురు పోయినట్లుండడం ఈ లక్షణాల్లో మెంతుల కషాయం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

4) ఊపిరితిత్తుల్ని బలంగా వుంచి, టి.బి. న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులు తిరిగి రాకుండా కాపాడుతుంది.

## రక్తానికి శక్తి 'మెంతి'

1) రక్త ప్రసారాన్ని వేగిరపరచి, తరచూ బీపీ తగ్గిపోయి నీరసించిపోయే వారికి మెంతులు మంచి ఉపకారం చేస్తాయి.

2) రక్తంలో దోషాల్ని తొలగింప చేయడం మెంతుల విధి. త్వరగా చెమట పట్టేలా చేసి దోషాల్ని బైటకు వెళ్ళగొడతాయి.

3) గుండెని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మూత్రపిండాల్ని శుభ్రపరుస్తుంది. శుభ్రపరిచే గుణం వీటి సొత్తు.

4) రక్తస్రావాన్ని నిలుపు చేయడానికి మెంతులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

5) మెంతుల్ని అధికంగా తీసుకుంటే బీ.పి. పెరుగుతుంది. కానీ, మెంతికూర బీ.పి. వ్యాధిని తగ్గించడానికి దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

6) రక్తప్రసారాన్ని, రక్తస్రావాలకు సంబంధించిన వ్యాధులలోనే కాక, రక్త క్షీణత, రక్త దోషాలలో కూడా మెంతి గింజలు, మెంతికూర రెండూ ఎంతగానో ఉపయోగిస్తాయి. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారికి పెట్టవలసిన ఆహార పదార్థాలలో మెంతికూర ముఖ్యమైంది.

7) గుండె జబ్బులన్నింటికీ మెంతికూర హితకరం.

## చర్మానికి కాంతి మెంతి

1) చర్మాన్ని, కేశాల్ని మృదువుపరిచి, చక్కటి రంగువచ్చేలా చేయడానికి మెంతులు, మెంతికూర రెండూ ఉపయోగపడతాయి.

2) నానబెట్టిన మెంతిగింజల్ని పేస్టులా చేసి, తలకి పట్టించి ఒక అరగంట తర్వాత స్నానం చెయ్యండి. వెంట్రుకలు మెత్తగా పట్టుకుచ్చులా వుంటాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోవడం తగ్గుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలంగా వుంటాయి. వెంట్రుకలు చక్కగా నల్లగా ఎదుగుతాయి.

3) మెంతిగింజల పేస్ట్ వలన తలలో చుండ్రు తగ్గుతుంది. జుట్టు తెల్లబడడం ఆగుతుంది.

4) మెంతి ఆకు పేస్టునిగానీ, మెంతిగింజల పేస్టునిగానీ ప్రతి రాత్రి ముఖానికి రాసుకుని పడుకుంటే మొటిమలు తగ్గుతాయి. బ్లాక్‌హెడ్స్ పోతాయి. ముఖం గరగర లాడడం, ముడతలు పడడం తగ్గుతుంది. చర్మ వర్చస్సు పెరుగుతుంది. వయసు తక్కువగా కన్పిస్తారు.

5) చీముగడ్డలు లేచి పక్వానికి రాక పోటు పెడ్తున్నప్పుడు మెంతి ఆకుల్ని ఆముదంలో వేయించి, మెత్తగా నూరి గడ్డపైన కడితే, గడ్డమెత్తపడి, పోటు తగ్గి త్వరగా పక్వానికి వస్తుంది.

6) బెణుకులు, వాపులు నొప్పి పట్టిన చోట్ల మెంతుల్ని ఉడికించి కట్టినా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

7) మెంతి పిండిని ఉడికించి కడితే, ముల్లు విరిగిన చోట మెత్తబడి త్వరగా ముల్లు బైటకు వచ్చేస్తుంది.

8) ఎగ్జీమా వంటి చర్మవ్యాధులలో మెంతుల్ని నానబెట్టి మెత్తగా నూరి గరుకు బారిన చర్మంపైన ఉంచితే అక్కడి చర్మం మెత్తబడి, గరగర తగ్గి ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

9) కుష్టువంటి సమస్య చర్మవ్యాధుల్లోనూ మెంతులు, మెంతికూర ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే హితకరంగా వుంటాయి.

10) చర్మాన్ని కేశాల్ని మెరిసేలా చేసే కాస్మటిక్ ఔషధాలలో ఇప్పుడు మెంతుల్ని ప్రముఖ ద్రవ్యంగా వాడుతున్నారు.

11) చెమట దుర్గంధయుక్తంగా వెళ్ళడాన్ని "బ్రోమిడ్రోసిస్" వ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధిలో చెమట దుర్వాసన తగ్గించడానికి మెంతులు తోడ్పడతాయని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

12) మెంతి గింజల కషాయం "క్వినైన్"తో సమానంగా పనిచేసి జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. వెంటనే చెమట పట్టేలా చేస్తుంది.

13) శరీరంలో కొన్ని హార్మోన్ల తగ్గుదల వలన చర్మానికి చెమట పట్టకపోవడం, ఒళ్ళు ఎప్పుడూ సలసలా కాగిపోతున్నట్లుండడం ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు మెంతికూరని ఆహార పదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటూ మెంతుల కషాయాన్ని రోజూ తాగితే ఫలితం కన్పించవచ్చు. ఈ వ్యాధి వున్నవారు ప్రయత్నించి చూడండి.

## పాలిచ్చే తల్లులను పాలించే మెంతులు

1) గర్భాశయాన్ని సంకోచింపచేసే గుణం మెంతులకుంది.

2) ప్రసవించిన స్త్రీలతో మెంతుల కషాయం తాగిస్తే గర్భాశయం త్వరగా సంకోచించి, లోపల మైలపూర్తిగా పోతుంది.

3) బాలింతలకు మెంతుల కషాయం మెంతికూరపప్పు ఎక్కువగా తినిపిస్తే పాలు పెరుగుతాయి. ఆ పాలను తాగే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.

4) మెంతుల్ని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా చూర్ణంచేసి, దానికి సమానంగా గోధుమ పిండిని కలిపి, తగినంత పంచదార వేసి హల్వా తయారు చేసి బాలింతలకు పెట్టే ఆచారం ఉత్తరభారతదేశం వారికి బాగా వుంది. ఈ హల్వా వలన బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయన్నమాట !!

5) గర్భాశయంలో దోషాల్ని బైటకు పంపించివేసి, గర్భాశయాన్ని శుభ్రంచేసే గుణం మెంతులకూ, మెంతికూరకూ సమానంగానే వుంది. నెలసరి సమయంలో పొత్తి కడుపులో నొప్పితో బాధపడే స్త్రీలకు మెంతులు, మెంతికూర ఎంతగానో మేలుచేస్తాయి.

6) తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ఇవి రెండూ మంచి ప్రభావాన్ని కల్గినవే. ఈ సమయంలో వచ్చే నడుము నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి. నేల ఉసిరిక మొక్క వేళ్ళని దంచి, మెంతులతో కలిపి కషాయం కాచుకుని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి.

7) స్త్రీల వ్యాధులన్నింటికీ సందేహం లేకుండా మెంతులు, మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. నెలసరి ఆగిపోయే ముందు వచ్చే బాధలు (మెనోపాజల్ సిండ్రోమ్) అన్నింటికీ మెంతికూర తగిన సమాధానం చెప్తుంది.

8) ఋతు రక్తం అయ్యేలా చేస్తుంది. కాబట్టి నెలసరి సక్రమంగా రానివారూ, వచ్చినా సరిగా అవనివారూ కొన్నాళ్ళు రోజూ మెంతుల కషాయాన్ని తాగితే మంచిది. అయితే, గర్భం దాల్చిన తొలి నెలల్లో మెంతికూరను అప్పుడప్పుడూ చలవకోసం తినవచ్చు. కానీ, మెంతుల్ని ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే నెలసరి వచ్చేలా చేస్తుంది కాబట్టి!!

## మూత్రవ్యాధులకో చికిత్సా సూత్రం మెంతులు

1) మూత్రంలో చీమూ, మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోవడం మూత్రంలో మంట, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఈ వ్యాధుల్లో మెంతికూర చాలా హితకరంగా పనిచేస్తుంది.

2) తరచూ వేడిచేయడం, మూత్రం మంటగా వెళ్తూ వుండడం, బాధ పోట్లు ఇలాంటి లక్షణాలకు మెంతికూర చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

3) సిఫిలిస్, గనేరియా తదితర సుఖవ్యాధులలో మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్న వాళ్ళు సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు మెంతికూరని వండించుకు తినడం మంచిది.

4) మూత్రం బంధించడం, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, వంటికి నీరు పట్టటం ఈ లక్షణాల్లో కూడా మెంతికూర మంచి ఆహారపదార్థం.

5) మూత్రపు సంచికి, మూత్రపిండాలకు మెంతికూర చేసే మేలు మాటలతో చెప్పనలవికానిది.

6) మూత్ర పిండాలలో వ్యాధుల వలన బీపి పెరిగిన వారికి మెంతికూర చాలా చక్కని ఔషధం.

## నరాల జబ్బులకు వరాల తల్లి మెంతి

1) మెంతులు శక్తినిచ్చే ద్రవ్యాలలో ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యంగా యునానీ వైద్య విధానంలో నాడీ వ్యవస్థని బలపరిచే ద్రవ్యంగా మెంతి గింజల్ని వర్ణించారు.

2) మెంతి గింజలు, మెంతికూర సంభోగ శక్తినీ, సంతానోత్పత్తి శక్తినీ పెంచుతాయని కూడా యునానీ వైద్య గ్రంథాల్లో వుంది.

3) పక్షవాతం, కాళ్ళు చేతులూ తిమ్మిర్లు, ముఖం వంకర పోవడం వంటి నాడీ సంబంద వ్యాధుల్లో మెంతికూర, మెంతులు ఆహారపదార్థాలుగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఇస్తే మంచిది.

4) వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మెంతులు పనిచేస్తాయి. కీళ్ళ వాతం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, అన్ని జాయింట్లలోనూ పోట్లు ఈ లక్షణాలన్నింటిలోనూ ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి.

5) రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ వ్యాధిలో ఎముకల్లో వచ్చే వాపుని కరిగించడానికి మెంతుల్ని కషాయంగా కాచుకుని కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ తాగితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

6) రోజూ ఒక అరతులం (5 గ్రాముల) మెంతుల్ని నానబెట్టుకుని గాని, కషాయం కాచుకొని గాని తాగితే అన్ని రకాల నొప్పులూ తగ్గుతాయి.

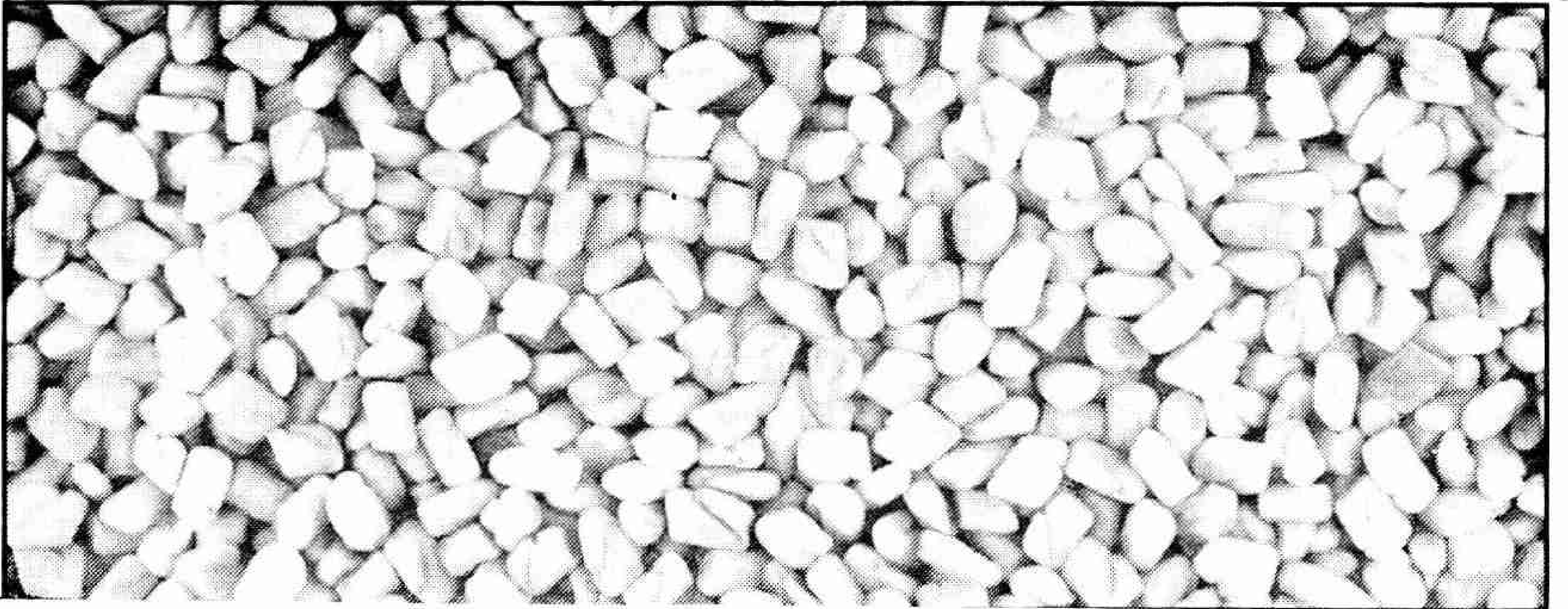
## మెంతులు వాడండి, మధుమేహాన్ని చెండాడండి

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చి వారు మెంతులపైన పరిశోధన చేసి మదుమేహవ్యాధిని మెంతులు అద్భుతంగా కంట్రోల్ చేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం మెంతులు 25 గ్రాముల నుంచి రోజుకు 100 గ్రాముల వరకూ వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి తీసుకోవలసిన అవసరం వుంటుంది.

నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, హైదరాబాద్ వారు మెంతులపైన విశేష పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

సీరమ్ గ్లూకోజ్, సీరమ్ కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఈ మూడు మెంతులు వాడకం వలన కంట్రోల్లోకి వస్తాయని ఆధునిక పరిశోధనల సారాంశం.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గాలన్నా, రక్తంలో క్రొవ్వుతగ్గాలన్నా తప్పని సరిగా మెంతుల్ని కషాయంగా గాని, నానబెట్టుకొనగానీ తీసుకోవాలని ఈ నిరూపణలని బట్టి మనకు అర్థం అవుతోంది.



# ఆరోగ్యానికి హామీపత్రంపై చేవ్రాలు

# "ఆవాలు"

"గర్భం త ఉగ్రౌ రక్షతాంబూషజా నీవి భార్యౌ" ఓ స్త్రీ! నీవు పోకముడిలో ఉంచుకొనదగిన తీక్ష గుణం కల్గిన తెల్లఆవాలు అనే ఓషధి నీ గర్భాన్ని కాపాడుగాక" ఇది ఆథర్వణ వేదంలో ఆవాల గురించి చెప్పిన అనేక మంత్రాలలో ఒక మంత్రానికి తాత్పర్యం.

మబ్బుల్ని గాలి చెదర గొట్టినట్లు స్త్రీల మర్మావయవంలో వేలాది గంధర్వ క్రిముల్ని తెల్లావాలు దూరం చేయుగాక.

గర్భాశయంలోనే శిశువుని చంపే భయంకరమైన క్రిముల్ని ఆవాలు నశింప చేయుగాక... స్త్రీలను గొడ్రాళ్ళుగా మార్చే క్రిముల్ని ఇవి చంపుగాక... ఇలా అనేక మంత్రాలు ఆవాల గురించి అధర్వణ వేదంలో మనకు కన్పిస్తాయి.

## ఆవాలుంటే గ్రహదోషాలకు ఆనవాలుండదు !

ఆవాలకు సంబంధించిన సాహిత్యాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, మౌలికంగా మంత్ర తంత్ర కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన ద్రవ్యంగా ప్రాచీన కాలంలో దీన్ని ఉపయోగించినట్లు కన్పడుతుంది. ఇప్పటికీ వేపచెట్టు నాంచారమ్మగానో, పోలేరమ్మగానో పూజలందుకొంటున్నట్లే, భూత గ్రహవ్యాధులను పోగొట్టేందుకు ఆవాలను ఇలానే ఒకప్పుడు ప్రయోగించేవారనుకుంటాను. దీనికి "గ్రహఘ్న" అనే పేరు కూడా వుంది. అంటే, ఆవాలుంటే గ్రహదోషాలకు ఆనవాళ్ళు దొరకవన్నమాట! అదీ ఆనాటి నమ్మకం. చర్మవ్యాధుల మీద దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

**కుష్టువ్యాధికి ఇది దివ్యౌషధం.** ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో కుష్టు వ్యాధి గురించి చెప్పే సందర్భాల్లో తైలం అనే మాట ఎక్కడొచ్చినా, అక్కడ నువ్వులనూనెకు బదులు

ఆవనూనెని వాడాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు భావిస్తారు. "ప్లీహం" (Spleen)లో వాపు లక్షణంలో ఆవనూనెని, ఆవాల్ని ఆహారంగా తీసుకోమని కాశ్యప సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చెప్తోంది.

ఆవాలు ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు మూడు రంగుల్లో దొరుకుతాయి. ఇవి కారంగా, ఘాటుగా వుంటాయి. బాగా వేడిచేస్తాయి. అయితే, కఫానికి సంబంధించి, వాతానికి, సంబంధించి వ్యాధుల్ని పోగొట్టడంలో ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇది తీక్ష ఓషధి కాబట్టి, దీని వలన జరిగే పనికూడా తీక్షణంగానే వుంటుంది.

**ముఖ్యంగా సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, రేచీకటి, అజీర్తి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, సర్పి, విరేచనాల వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం అమోఘంగా వుంటుంది.**

ఆవ ఆకుకూర, ఆవనూనె, ఆవపిండి, ఆవాల పిండి, ఆవగింజలు... ఇలా ఆవమొక్క అనేక రకాలుగా మనుషులకు ఆహార పదార్థంగానూ, ఔషధంగానూ ఉపయోగ పడ్తుంది. ఒక్కోదాని ఉపయోగం గురించి మనం ఈ వ్యాసంలో వివరంగా విశ్లేషించు కుందాం. వంట ఇంటిలో ఆవాలు ప్రముఖ ద్రవ్యం కాబట్టి వాటి గుణగనాలను తెలుసు కోవాలని మీ కనిపిస్తుంటే వెంటనే రండి అద్భుతాలు కన్పిస్తాయి... రెడీ!!

## ఆవనూనె చర్మ రంజకం

**ఆవాలు చర్మవ్యాధుల్ని పోగొట్టడం మాత్రమే కాకుండా, చర్మానికి మంచి వర్ణాన్ని కల్గిస్తాయి.**

1. తెల్ల ఆవాలు సౌందర్య సాధనాల్లో ఈనాడు ముఖ్యమైన ద్రవ్యంగా వున్నాయి. కొబ్బరినూనెలో గానీ, నువ్వుల నూనెలో గానీ తెల్ల ఆవాల్ని బాగా వేయించి, ఆ నూనెను వడపోసి సీసాలో దాచుకోండి. రోజూ ఆ నూనెని ముఖానికి పట్టిస్తే మొటిమలు తగ్గి, ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.
2. ఆవాలను గానుగలో వేసి ఆడించిన తర్వాత మిగలిన పిండిని (ఆవపిండి) మెత్తగా నూరి శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే కుష్టువ్యాధి, గజ్జి, తామర, చిడుము మొదలైన చర్మ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
3. పుళ్ళు, గజ్జికురుపులు తగ్గడానికి ఆవనూనెని పై పూతగా ఉపయోగించవచ్చు.
4. ఆవాలను నూరి తలకు పట్టిస్తే, తలలో పేలుపోతాయి.
5. ఆవనూనెని బాగా మరిగించి, మరుగుతున్న నూనెలో గోరింటాకులు వేసి బాగా వేయించండి. ఆ నూనెలో వడబోసి సీసాలో దాచుకొని, రోజూ తలకు రాసుకుంటే కురులు వత్తుగా పెరుగుతాయి.

6. ఆవనూనెని వంటికి పట్టించి, నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే చర్మం కాంతి వంతంగా మెరుస్తుంది. ఉత్తరభారతీయులు, చలి ప్రాంతంలో నివసించేవారు ఇలా చేస్తుంటారు.

7. దురదలు, దద్దుర్లు ఇతర ఎలర్జీకి సంబంధించిన చర్మ వ్యాధుల్లో ఆవనూనెను ఆహార పదార్థంగా వాడుకుంటే మంచిది.

8. సర్పి వ్యాధిలో ముత్యాల దండ పేర్చినట్లు తెల్లటినీటి పొక్కులు వచ్చి బాధపెడతాయి. "హెర్పిస్ వ్యాధి" అంటారు దీన్ని. ఈ వ్యాధిలో ఆవాలు ఆహారంగా తీసుకొంటే మేలుచేస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.

9. ఆవనూనెలో హారతి కర్పూరం కలిపి పట్టువేస్తే చీముగడ్డలు మెత్తబడతాయి. గడ్డలో నొప్పి తగ్గుతుంది.

10. ఆవాలు, వస నూరి ఉడికించి పట్టువేస్తే, వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది. అయితే, వరిబీజం (హైడ్రోసిల్)లో ఈ ప్రయోగం ఉపయోగపడదు.

11. ఆవాల పిండిని పేస్ట్‌లా చేసి తామర వచ్చిన చోట పట్టిస్తే ఆ వ్యాధిలో ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

## విషదోషాలకు విరుగుడు - ఆవ!

జీర్ణకోశవ్యాధుల్లో ఆవాలు మేలు చేసే సందర్భాలూ వున్నాయి, కీడు చేసే సందర్భాలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి వీటి గుణగనాలు ఈ వ్యాధుల్లో ఎలా వుంటాయో మనం తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

1. అజీర్తి, ఆకలిలేకపోవడం, అన్నం తినాలనిపించకపోవడం ఈ లక్షణాల్లో ఆవాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

2. కడుపులో పాములు, విషదోషాలు వీటి వలన హరిస్తాయి. విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి కూడా ఆవాలు.

3. వాంతులయ్యేలా చేసే గుణం వీటికుంది. అందుకని ఆవాలను ఎప్పుడూ తక్కువ మోతాదులో పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

4. వాంతులు చేసే గుణం దీనికుంది కాబట్టి విషాహారం తీసుకున్నప్పుడు, ఎక్కువగా మద్యపానం చేసినప్పుడు నిద్రమాత్రలు ఎక్కువగా మింగినపుడు, వైద్యుడి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళేలోపు, రెండు చెంచాల ఆవపిండిని నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే వాంతు లవుతాయి. ఇది చక్కటి ప్రథమ చికిత్స.

5. ఆవాలను నూరి చేసిన పిండితో ఆహారపదార్థాల్ని అప్పుడప్పుడూ తింటూ ఉంటే పొట్టకు, పేగులకు బలం వస్తుంది. ఆకలిపుడ్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది.
6. ఆవాలను నూనెలో వేయించి, దంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
7. ఆవాల్ని దంచకుండా వేయించకుండా నేరుగా నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే కడుపులో వాతం, గ్యాస్ పెరగడం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి. విరేచనం అవుతుంది. మూత్రం కూడా అవుతుంది.
8. అల్సరు (పేగులో పుండు), అధికంగా కడుపులో మంట, నొప్పి ఉన్నవారు ఆవాలను కడుపులోకి తీసుకోకూడదు.
9. అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపులో నొప్పికి ఆవాలు చక్కటి నివారణని కల్గిస్తాయి.
10. బీపి వున్నవారికీ వేడి చేసే శరీరతత్వం వున్నవారికీ తప్ప ఆవాలు మిగిలిన వారికి మేలు చేసేవే !
11. ఆవనూనె వేస్తూ సైంధవలవణాన్ని నూరి పళ్ళకు పట్టిస్తే చీము తగ్గుతుంది. పళ్ళు తళతళా మెరుస్తాయి.
12. మొలలు, లూఠీ వ్యాధుల్లో ఆవాలు ఏదో ఒక రూపంగా తీసుకోగలిగితే ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
13. ఆవపెట్టిన వడలు - ఆవడలు - తేలికగా అరుగుతాయి. పక్షవాతంతో సహా వాతవ్యాధులన్నింట్లోనూ ఆవాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

## పక్షవాతానికి పక్షపాతంలేని సేవ - ఆవ

1. ఆవాలపొడిని నీళ్ళతో కలిపి అరికాళ్ళకురాస్తే రక్తప్రసారం బాగా జరిగి కాళ్ళూ చేతులూ చల్లబడడం, తిమ్మిరి పడడం తగ్గుతాయి.
2. పక్షవాతంలోనూ, అర్థిక వాతం - అంటే మూతి వంకరపోయే వ్యాధి (బెల్స్‌పాల్సీ) లోనూ ఆవనూనెని పట్టించి మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.
3. ఆవాలపొడిని పట్టుగా వేస్తే కీళ్ళవాతంలో నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఈ ఆవపిండి పట్టుని ఎక్కువ సేపు ఉంచకుండా తీసివేయడం మంచిది. పొక్కులు, బొబ్బలు వస్తాయి.
4. ఆవాల్ని తేలికగా దంచి కషాయంకాచి పూటకు 4-5 తులాలు మోతాదులో రోజూ ఇస్తే పక్షవాతం ఇతర పోలియో వ్యాధుల్లో మంచిది.

5. ఆవనూనెలో సైంధవలవణం వేసి నూరి పట్టువేస్తే బోధకాలు వ్యాధిలో నొప్పి, పోటు తగ్గి కాలు మెత్తబడ్తుంది.
6. ఆవాల పొడిని, రొట్టె (బ్రెడ్) ముక్కల్నీ నీళ్ళలో నానవేసి అరికాళ్ళకు పట్టువేస్తే నిస్సత్తువతో శరీరం చల్లబడిపోయిన వ్యక్తులకు వేడి పుట్టిస్తుందని వస్తుగుణ దీపికలో వుంది.
7. మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా దీని ప్రభావం ఉంది. మెదడుకు నీరు పట్టిన వ్యాధిలోనూ, ఫిట్స్ మూర్ఛలు వచ్చే వ్యాధిలోనూ ఆవాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తాయి.
8. జ్వరం తీవ్రంగా వుండి, చిన్నపిల్లల్లో ఫిట్స్ వస్తున్నప్పుడు కాసిని చన్నీళ్ళలో కొద్దిగా ఆవాలపిండిని కలిపి ఆ నీళ్ళతో శరీరాన్ని తడిపితే వెంటనే వేడితగ్గి శరీరం చల్లబడుతుంది.

## ఆవాలతో సావాసం ఆయాసానికి సన్యాసం

**కఫవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఆవాలు మేలు చేస్తాయి. బాగా జలుబు పట్టినప్పుడు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరినప్పుడు వీటిని ఆహారపదార్థంగా తీసుకోవడం వలన మేలు కల్గుతుంది.**

1. ఆవనూనెలో హారతికర్పూరం (ముద్దకర్పూరం) కలిపి ఉరోభాగానికి పట్టిస్తే జలుబు, నిమ్ము నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా చంటిపిల్లలు జలుబు భారంతో ఊపిరాడక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నప్పుడు ఇది ఉపయోగపడ్తుంది.
2. ఆయాసం, న్యూమోనియా, బ్రాంకైటిస్ వ్యాధుల్లో ఉరోభాగంలో నొప్పి, కండరాలు పట్టినట్లుండడం పోట్లు ఉన్నప్పుడు పైన చెప్పిన హారతికర్పూరం ఆవనూనె మిశ్రమంతో పట్టువేస్తే వెంటనే బాధ తగ్గుతుంది.
3. ఉబ్బసం వ్యాధిలో కూడా ఆవాలు ఆయాసాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతాయి.
4. ఆవాలను జాగ్రత్తగా ఆహారపదార్థాల్లో భాగంగా తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే ఎలర్జీ తగ్గుతుంది. అయితే ఆవాలు కూడా ఎక్కడైనా కొందరికి పడకపోవచ్చేమో చూసి తీసుకుంటే మంచిది!

## ఆవాలు - మంచీ - చెడూ

ఆవాల గురించి మనం చెప్పుకోవాల్సిన మరికొన్ని విశేషాలున్నాయని.

1. ఉత్తరభారతదేశంలో, ముఖ్యంగా పంజాబ్, ఢిల్లీ, పశ్చిమ ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు ఆవ ఆకుని కూరగా పండుకుని తినే అలవాటు వుంది. తెలుగు వారిలో ఈ అలవాటు తక్కువ. కొంచెం వెగటుగా వుంటుంది. కాబట్టి, దీన్ని మనవాళ్ళు

అంతగా ఇష్టపడరు. చరకుడు ఆకుకూరల్లో ఆవకూర “అహితతమం” అంటే వంటికి మంచిది కాదని చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో పేర్కొన్నాడు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఈ కూరని తేలికగా తీసుకుంటే విరేచనాలు ఆగుతాయి. ఇది మలమూత్రాల్ని రెండింటినీ బంధిస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.

2. రేచీకటి వ్యాధిలో ఆవాలు బాగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.
3. శరీరంలోని ధాతువులకు ఇది బలం కల్గిస్తుంది.
4. గొంతుపైన థైరాయిడ్ అనే గ్రంథిలో వాపు వచ్చినప్పుడు ఆవాలు మంచి మేలు చేస్తాయి. గాయిటర్ అనే వ్యాధిలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడ్తాయి.
5. బీపీ ఉన్నవారు ఆవ పెట్టి చేసిన వంటలు ఎక్కువగా తింటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
6. వీటిని ధూపం వేస్తే పిశాచ బాధలు తగ్గుతాయని మన పెద్దవాళ్ళ నమ్మకం.
7. నల్లమందు, గంజాయి, మార్ఫిన్ ఇంజెక్షన్లకు అలవాటు పడినవారూ, మధ్యపానం చేసేవారూ ఆవాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను అతిగా తీసుకుంటే ఎక్కువ వికారం కలిగిస్తాయి.
8. ఆవాలతో వండిన వంటకం ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు నెయ్యి, కలినీళ్ళు, పెరుగు, చంద్రచెక్కడ కషాయం వీటిని తీసుకుంటే ఆవాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.
9. మందుగా వాడుకోదలచిన వారు ఆవాలను 30 గింజలనుండి 120 గింజల వరకూ మోతాదుగా తీసుకోవచ్చు.
10. ఆవాలు కళ్ళకు మంచిదికాదు. అందుకని, నేత్ర వ్యాధులు వున్నవాళ్ళు వీటని తగ్గించి తినడం మంచిది.
11. వేడిచేసే శరీరతత్వం కలవారు తప్పిస్తే మిగతావారికి ఆవాలు ఆరోగ్యం ప్రదాయిని గానే వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. వీరికి ఆరోగ్యహామీ పత్రంపై ఆవాలు చేవ్రాలు చేసినట్లే!!



# మధుమేహ వ్యాధిపై మరో బ్రహ్మాస్త్రం

# "పసుపు"

భారతీయ సంస్కృతిలో స్త్రీ సౌభాగ్యానికి శుభకరమైన, మంగళకరమైన ద్రవ్యంగా పసుపుకున్న ప్రాధాన్యత గొప్పది.

ఇది కొద్దిగా చేదు, వగరు, కారం రుచులు కలిగి ఆహారానికి కమ్మని రుచినీ, రంగునీ, సువాసననీ కల్గిస్తుంది.

నిత్య ఆహారపదార్థాలలో ఒకటిగా పసుపు మనిషిదైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా కలిసి పోయింది.

పసుపు పారాణి మంగళకరమైనదిగా మనవాళ్ళ నమ్మకం. కేవలం నమ్మకమే కాదు, నిజం కూడా.

క్రిమిహారంగా దీని శక్తి సామర్థ్యాలు భారతీయులకు తరతరాలుగా తెలుసు.

### రోగాలకు చెరుపు - క్రిములకు వెరపు "పసుపు"

1. వేడిచేసే స్వభావం దీనిది. కానీ, ఆకలిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని సరిచేయడం దీని విధి.
2. కడుపులో పెరిగే ఏలికపాములు వగైరా జంతువాతాన్ని క్రిమిదోషాల్ని పసుపు నిర్మూలిస్తుంది. పేగులలో రోగకారక పరిస్థితుల్ని సరిచేయడం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.
3. ఉదరంలో వున్న అవయవాలలో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ పసుపు హితకరంగా వుంటుంది. మూలవ్యాధులు (పైల్స్, ఫిస్ట్యులా) కామెర్లు, లివర్‌లో వచ్చే జబ్బులు,

పాంక్రియాస్ అనే అవయవంలో మార్పుల వలన వచ్చే మధుమేహం గర్భాశయ వ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులన్నింటిలోనూ పసుపు మేలుకల్గిస్తుంది.

4. నీళ్ళ విరేచనాలను తగ్గించే శక్తి పసుపుకుంది.
5. కామెర్ల వ్యాధిలో పసుపు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. రక్తక్షీణతని తగ్గించి శరీరానికి రక్తం పట్టేలా చేసి, శక్తినిస్తుంది.
6. పసుపు కొమ్మును నిప్పులమీద కొద్దిగా కాల్చి, నమిలితే పంటిపోటు తగ్గుతుంది. నోట్లోపుళ్ళు తగ్గుతాయి. నోరు శుభ్రంగా వుంటుంది.
7. పరిశుభ్రమైన నీరు దొరకని ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ నీళ్ళలో కొద్దిగా పసుపు పొడిని కలిపి, మరగకాచి చల్లార్చి త్రాగితే నీటిలో దోషాలు పోతాయి.
8. లివర్‌లో పుండు, చీముగడ్డలు, లివర్‌లో వాపు తదితర బాధలు ఏర్పడినప్పుడు 5 గ్రాముల పసుపు పొడిని ఉదయం సాయంత్రం రెండుపూటలా చక్కగా ఉండలు చేసుకొని తీసుకుంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
9. శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఎవరికి వారు తగిన మోతాదు పసుపుపొడిని తడిపి చిన్న చిన్న మాత్రలుగా చేసుకుని తీసుకుంటే తల్లిపాలలో దోషాలు తగ్గుతాయి.
10. పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగు కలిపి రోజూ తింటే కామెర్లు తగ్గుతాయి. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రోగి బలాన్ని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి. పూటకు 5 గ్రా॥లకు మించకుండా పసుపును తీసుకోవడం మంచిది.
11. విషలక్షణాలను శరీరంలోంచి బైటకు వెళ్ళగొట్టడం పసుపు చేసేపని. అందుకే ఇది ఆహారంలో ప్రధాన ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడ్తుంది.
12. పసుపు, సైంధవలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, దానిమ్మ (గింజలు లేక బెరడు) ఇంగువ... వీటన్నింటినీ సమానంగా తూచి, మెత్తగా దంచి, చెంచా పొడిని వేడి వేడి అన్నంలో రోజూ తింటే పర్వతాలను ఫలహారం చేసేటంత ఆకలి వస్తుంది. దీన్ని 'వేన వాసరం' అంటారు.

## ఎలర్జీకి పసుపుతో చికిత్స

1. దగ్గు, జలుబు మొదలైన లక్షణాలపైన పసుపుకు మంచి ప్రభావముంది.
2. వేడివేడి నీళ్ళలో పసుపు పొడి వేసుకుని ఆవిరిపడితే జలుబు భారం, ముక్కులు బిగదీయడం తగ్గుతాయి.

3. నిప్పులపైన కొద్దిగా పసుపు వేసి, పొగపీల్చితే ముక్కులు జలుబు భారంతో మూసుకు పోయినప్పుడు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. తలనొప్పి, తలపట్టేయడం తగ్గుతుంది. పడిశెం ఆగుతుంది. భారం వదిలినట్లు తేలికగా వుంటుంది.
4. పాలలో పసుపు పొడి, మిరియాల పొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగితే, జ్వరం, దగ్గుపడిసెం - తగ్గుతాయి.
5. పసుపు పొడి, లవంగాలు, జాపత్రి, దాల్చిన చెక్క ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తేనె కలుపుకుని కుంకుడు గింజంత మాత్ర రోజూ ఉదయం పూట తింటే ఎలర్జీ వలన వచ్చే పడిసెభారం, తుమ్ములు, జలుబు ఆయాసం తగ్గుతాయి.

## చర్మ రంజకం - కాంతి వర్ధకం పసుపు

1. రక్తాన్ని శుభ్రం చేసే గుణం దీనికుంది. కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. చర్మ వర్చస్సును పెంచుతుంది.
2. పసుపు కొమ్మును నూరిగానీ, నీళ్ళలో అరగదీసిగానీ లేక, పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి, పేస్ట్‌లా చేసిగానీ కడితే గడ్డలు మెత్తబడతాయి. పుళ్ళు తగ్గుతాయి. చీముదోషం తగ్గుతుంది.
3. పసుపు మొక్క పువ్వుల్ని దంచి, ఆ రసాన్ని రోజూ రాత్రిపూట శోభిమచ్చలపైన రాసుకొని పడుకుంటే మచ్చలు తగ్గుతాయి.
4. పసుపు కొమ్మును కాల్చి, మసిచేస్తుండగా వచ్చే పొగని గానీ, లేక నిప్పుల మీద పసుపు పొడిని చల్లి ఆ పొగని గానీ తేలుకుట్టిన చోట పడితే విషదోషం తగ్గుతుందని వస్తుగుణ దీపిక చెపుతుంది.
5. పసుపు, సున్నం కలిసిన పారాణి గీసుకు పోయినవి, తెగినవి, కొట్టుకుపోయినవీ అయిన చిన్న చిన్న గాయాల్ని తేలికగా తగ్గేలా చేస్తుంది. చిన్నదెబ్బలు పెద్ద పుళ్ళుగా మారకుండా కాపాడుతుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
6. పసుపు పొడిని నీళ్ళలో కలిపి పుళ్ళు కడిగే లోషన్‌గా వాడుకోవచ్చు.
7. గజ్జి, చిడుము, దురదలలో పసుపు కొమ్మును అరగదీసిగాని, పసుపుపొడిని మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసిగానీ రాసుకుంటే ఉపశమనంగా వుంటుంది.
8. పసుపు పొడి, బెల్లం గోమూత్రంలో కలిపి పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకుంటే బోధవ్యాధి తగ్గుతుంది.

9. పసుపు పొడిని, వెల్లుల్లినీ కలిపి నూరి, అరికాల్లకూ, అరిచేతులకూ రాస్తే రోగి "షాక్"లోంచి తేరుకుంటాడు. చల్లబడిపోయిన శరీరం వేడెక్కుతుంది.

10. పసిపిల్లలు, పెద్దలు కూడా పసుపు పూసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మానికి మంచిది. కాంతినీ, ఆరోగ్యాన్నీ పెంచుతుంది. ఇది మగమహారాజులు అవమానంగా భావించుకోవాల్సిన విషయం ఏమీకాదు. స్త్రీలకైనా పురుషులకైనా చర్మం చర్మమే కదా ?!

11. పసుపు, వేపాకు కలిపి నూరి ఆ పేస్టుని రాసుకుంటే, మశూచి పొక్కులు, గజ్జి పొక్కులు, తామర మొదలైన వ్యాధుల్లో దురద, మంట, పోటు తగ్గుతాయి.

12. పసుపుపొడి, సున్నం నీళ్ళతో కలిపి కడితే, గోరుచుట్టు పోటు తగ్గుతుంది. మడమశూల నెమ్మదిస్తుంది. మధ్య వయస్సులో, మడమల్లోంచి పోటు రావడం సమజంగా వుంటుంది. చాలా మందిలో విశ్రాంతి తీసుకుని లేవంగానే నొప్పి వుంటుంది. ఈ వ్యాధిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. పసుపు, వెన్న కలిపి రాసుకుంటే, గరుకుగా బిరుసుబారినట్లుండే చర్మం నునుపుగా అవుతుంది. నీళ్ళతో తడిపి రాసుకుని స్నానం చేస్తే జిడ్డుకారే చర్మం పొడిగా అవుతుంది.

14. దుర్వాసనతో ఎప్పుడూ చెమటపట్టి, స్నానం చేసినంతగా తడిసిపోయే వ్యక్తులు... పసుపు కొమ్ములు, వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు, బావంచాలు, పెసలు వీటిని సమానంగా కలిపి మరపట్టించి సున్నిపిండిగా వాడితే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. చెమట పట్టడం మరీ విపరీతంగా ఉండేది ఆగుతుంది.

15. పసుపు కొమ్ముల్ని దంచుకుని పలుచని వస్త్రములో జల్లించి ఉంచుకుంటే మంచిది. బజార్లో పసుపు పేరుతో దొరికేదంతా పసుపేననడానికి తగిన సాక్ష్యాలు లేవు. పసుపు కొమ్ముల్ని మర ఆడించేప్పుడు కూడా, కారం పట్టిన తర్వాత పసుపు పడితే ఏం జరుగుతుందో చెప్పనవసరం లేదు.

16. చాలా మందికి పసుపు, కుంకుం పడవు. ఈ పడని వాళ్లలో కూడా ఎక్కువ మందికి మర ఆడించిన పసుపో లేక బజార్లో కొన్న కల్తీ పసుపో అయితేనే పడకపోవడం, పసుపు కొమ్ముల్ని దంచుకొనిగానీ, మిక్సీపట్టుకొనిగానీ వాడుకుంటే చక్కగా పడుతూ ఉండడం అనుభవంలో చాలాసార్లు గమనించాం.

17. పసుపు మంచిదే అయినా చర్మానికి పడకపోతే మొదట - దాన్ని వాడడం ఆపేయండి. ఆ తర్వాత, రోజూ అతికొద్ది మోతాదులో పసుపును తీసుకోవటం

పెంచుతూ, అది శరీరానికి అలవాటు పడేలా చేసుకోవచ్చు. వైద్యుల సలహాపైన ఈ విధంగా డీ–సెన్సిటైజింగ్ ప్రక్రియను అవలంభించడం ద్వారా పడని వస్తువును పడేలా చేయవచ్చు. "తినగ తినగ వేము తీయనుండు" అన్నారు కదా!!

1. స్త్రీల వ్యాధులన్నింటి మీదా పసుపు చక్కగా పనిచేస్తుంది.
2. 5 గ్రా. మించని మోతాదులో ప్రతిరోజూ పసుపుని మాత్రలుగా కట్టి తినిపిస్తే ఆడవారిలో నెలసరికి సంబంధించిన దోషాలన్నీ నెమ్మదిస్తాయి.
3. గర్భకోశాన్ని అమిత బల సంపన్నమైనదిగా తీర్చి దిద్దుతుంది పసుపు.
4. నెలసరి అయినప్పుడు పసుపు పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి తాగితే నెలసరి నొప్పి ఇతర బాధలు తగ్గుతాయి.

## మూర్ఛల నుండి తెప్పరిల్లచేస్తుంది

1. పచ్చిపసుపు కొమ్ముల్ని నూరి తలకు పట్టిస్తే, తల దిమ్ము, తల తిరగడమూ తగ్గుతుంది.
2. ఎండిన పసుపు కొమ్ముని నిప్పుల మీద వేసి కాల్చి, ఆ పొగను పీల్పింపచేస్తే మూర్ఛలోంచి రోగి త్వరగా తేరుకుంటాడు.
3. కళ్ళకలక వ్యాధిలో తెల్లని గుడ్డని పసుపు పొడి కలిపిన నీళ్ళలో ముంచి, ఆ తడి గుడ్డని కళ్ళమీద వేసుకుని పడుకుంటే చల్లగా వుండి, నొప్పి, మంట, చురుకు, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి. కళ్ళలోంచి, చీమూ, నీరుకారటం ఆగుతాయి.

## మధుమేహవ్యాధికి బ్రహ్మాస్త్రం పసుపు

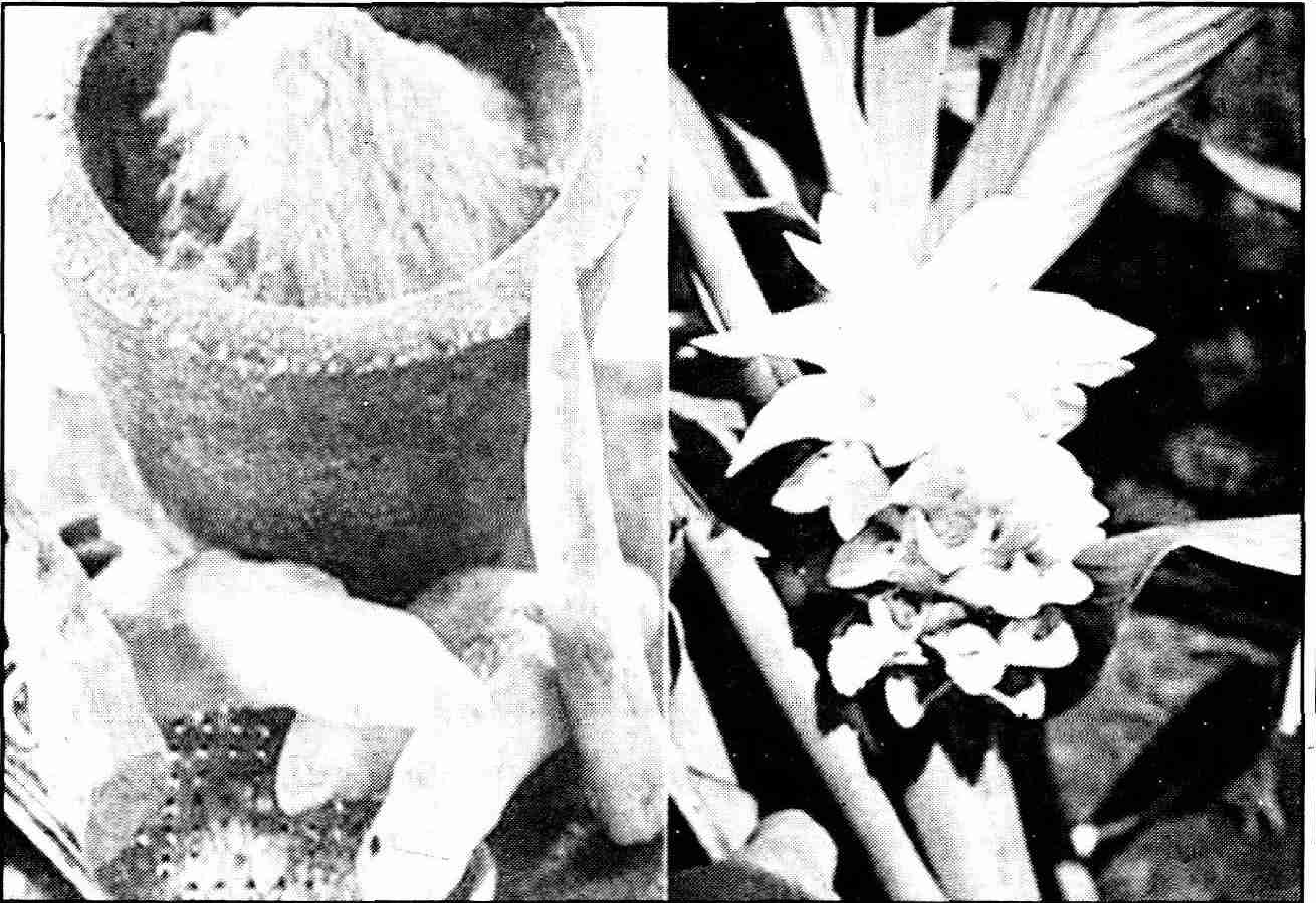
1. పసుపు మూత్రాన్ని చక్కగా నడిచేలా చేస్తుంది. మధుమేహంలో అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్ర వ్యాధుల్లో మూత్రం సరిగానడవనప్పుడు నడిచేలా చేస్తుంది.
2. మూత్రంలోంచి తెల్లని సుద్ద పడే వ్యాధిని "అల్బుమినూరియా" అంటారు. మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ అనే ప్రొటీన్ పదార్థం పోత వుంటుంది. ఈ వ్యాధిలో 3 గ్రాముల పసుపు పొడిని మాత్రలుగా చేసుకుని 3 పూటలూ వేసుకుంటే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. మధుమేహ వ్యాధిలో పసుపు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. పాఠక మహాశయులకు చిరుకానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. దీన్ని ఎవరికి వారే తయారు చేసుకుని రోజూ వాడుకోవచ్చు.

పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయల్ని ఎండబెట్టి పైన కండల్ని వలిచి గింజల్ని ఏరేయండి. గింజలు లేని ఈ ఉసిరిక వరుగుని బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచండి. ఉసిరిక పొడికి సమానంగా పసుపు పొడిని కలిపి, మంచి సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. ప్రతిరోజూ 3 పూటలా ఈ పొడిని 1/2 చెంచా నుండి చెంచా వరకూ, మధుమేహ తీవ్రతని బట్టి తీసుకోవాలి. ఈ ఫార్ములాని 'నిశామలకీ చూర్ణం' అంటారు. 'నిశ' అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే ఉసిరికాయ. ఈ పొడిని క్రమం తప్పకుండా వాడుతూ ఉంటే మధుమేహ వ్యాధి తగ్గడమే కాకుండా, వ్యాధిలో కాంప్లికేషన్స్‌రావడం కూడా తగ్గుతాయి. నిశామలకి చూర్ణం బిళ్ళలు దొరుకుతున్నాయి - ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో.

## చివరగా ఒక మాట

వ్యాధులు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఎప్పటికి పసుపుది అగ్రతాంబూలమే. అయితే దీన్ని అతిగా వాడితే వేడి చేస్తుంది. గుండెకు చెడును కల్గిస్తుంది.

నిమ్మపండు, పంపరపనస, నారింజ ఇవి మూడు పసుపు అధికంగా తీసుకుంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. రోజు మొత్తం మీద ఒక తులంకు మించకుండా పసుపును తీసుకోవచ్చుని పెద్దలు చెప్తారు.



## తలతిరుగుడు తగ్గించే

# ధనియాలు - కొత్తిమీర

అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ధనియాలను వాడతారు. ధనియాలతో శుద్ధిచేసిన అభ్రకాన్ని 'ధాన్యాభ్రకం' అంటారు. ఈ ధాన్యాభ్రకాన్ని మరికొంత ప్రాసెస్ చేసి పుటం పెడితే అభ్రకభస్మం వస్తుంది. ఇలా అభ్రకంలాంటి కఠినమైన విషతుల్యమైన లోహాన్నే శుద్ధిచేయగలిగిన ఈ ధనియం సున్నితమైన శరీరాన్ని ఇంకెంతగా శుద్ధిచేసి, రోగాలు రాకుండా కాపాడగలదో ఊహించి చూడండి.

నిజానికి చారు (రసం) త్రాగే అలవాటున్న కొందరు మాత్రమే దనియాల ప్రయోజనాన్ని అందుకొంటున్నారు. అదికూడా ధనియాలు, మిరియాలు తగుపాళ్ళలో కలిపిన చారుపొడితో కాచుకున్న రసాన్ని త్రాగేవారు చాలా తక్కువమందే కన్పిస్తారు. అందుకే, అందుబాటులో వున్న, ఒక దివ్యౌషధి వాడకాన్ని పెంచమని ప్రోత్సహించడానికే ఈ వివరాలు!

ధనియాలు ఆరోగ్యదేవత ప్రియురాలు... అంతే!!!

### జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ధనియాల సేవ !

చలవచేసే అత్యంత ముఖ్యమైన ద్రవ్యాలలో ధనియం ప్రముఖమైంది. కొంచెం తియ్యగా, కాస్త వగరుగా ఒక విధమైన సువాసనతో, కమ్మని రుచితో అందరికీ ఇష్టాన్ని కలిగించే ధనియం చేసే మేలు గొప్పది!!

జీర్ణాశయం మీద, మూత్రాశయం మీద, చర్మం మీద, నాడీ వ్యవస్థ మీద, ఊపిరితిత్తుల మీద, గర్భాశయం మీద ధనియాలకు మంచి ప్రభావం వుంది.

ధనియాల మొక్కని 'కొత్తిమేర' అంటారు. ఈ మొక్కకు కూడా ధనియాలతో సమానమైన శక్తి వుంది. కొత్తిమిర వాడకం తెలుగువారి సొత్తు! పైత్య వికారాలను తగ్గించడంలో ధనియాలు, కొత్తిమిర అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

1. వాంతి వెళ్ళేలాగా వికారంగా వున్నప్పుడు ధనియాలను తేలికగా దంచి నీళ్ళు పోస్తూ నూరి రసం తీసి, కొద్దిగా, తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలిపి 1-2 చెంచాల ధనియాల రసం తీసుకుంటే వాంతులూ తగ్గుతాయి. వికారమూ తగ్గుతుంది. వాంతులకు కారణమైన జీర్ణకోశంలో దోషమూ తగ్గుతుంది.
2. ఆగకుండా ఎక్కిళ్ళు వచ్చే వ్యాధి ఒకటుంది. ఇది కూడా కడుపులో యాసిడ్ గుణాలు పెరిగినందువలన వస్తుంటుంది. కొందరు చాలా తరచుగా "ఆగని ఎక్కిళ్ళు వ్యాధితో" బాధపడుతూ కన్పిస్తారు. ధనియాల కషాయాన్ని గానీ, ధనియాల రసాన్ని గాని రోజూ 3 - 4 సార్లు అవసరాన్ని బట్టి తాగిస్తే ఈ బాధ నెమ్మదిస్తుంది. ధనియాల కషాయం కావాలంటే, 1-2 చెంచాల ధనియాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తేనెగాని పంచదారగానీ కలిపి నేరుగా తాగేయడమే!
3. మలబద్ధకం, మొలలు ఏర్పడే పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు, ధనియాల కషాయాన్ని రోజు పుచ్చుకొంటే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
4. ధనియాలు, జీలకర్రని సమానంగా తీసుకొని నేతిలోగానీ, నూనెలోగానీ వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత కారం, ఉప్పు కలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో కలుపుకొని, అవసరం అయితే మంచి నెయ్యి వేసుకొని తింటే, కడుపులో మంట, పైత్యం, నోట్లోనీరూరడం, తలతిరుగుడు, వాంతి, వికారం, అజీర్తి విరేచనాలు, దప్పిక... అన్నీ తగ్గుతాయి.
5. నీళ్ళ విరేచనాలు... ఆహారంలో దోషం వలన, అజీర్తి వలన అవుతుంటే ధనియాల పొడిని ఏదొక రూపేణా తీసుకొంటే వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
6. ఆకలి సరిగా లేకపోవడం, ఆహారం తగినంతగా తీసుకోక ఎండుకుపోతున్న పిల్లలకు ఒక మంచి ఫార్ములాను చెప్తున్నాము... ధనియాలు, నీడన ఎండించిన ముందురు చింతాకు, ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకారం కలిపి, నెయ్యితో అన్నం వేసిపెడితే ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్నహితపు కలుగుతుంది రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది.

   ఈ పిల్లలకు కడుపులో పాములు ఉండిపోతాయి. అందుకని తప్పనిసరిగా పాములు పడిపోయేందుకు మందులు వాడడం అవసరం. అలాగే లివర్ సరిగా పనిచేస్తోందో లేదో కూడా పరీక్ష చేయించడం మంచిది!

7. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా పైన చెప్పిన ధనియాలు, చింతాకు ఫార్ములాని ఉపయోగిస్తే లివర్ బలంగా రూపొంది, రోగశాంతినిస్తుంది.

8. కడుపులో పైత్యం పెరిగి, లోపల గ్యాస్ పుట్టి అది ఎగదట్టడం వలన గుండెల్లో నొప్పి గుండెమంట, ఊపిరి అందకపోయినట్లుండడం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఈ లక్షణాల్లో ధనియాలపొడిగానీ, ధనియాల రసంగాని ధనియాల కషాయంగానీ తీసుకోవడం మంచిది. కొత్తిమీరను కూడా వాడుకోవచ్చు.

9. తరచూ నోటిపూత, పళ్లలోంచి నెత్తురు కారడం, పంటి నొప్పి మొదలైన లక్షణాలతో బాధపడేవారు కొత్తిమీర ఆకు కషాయం బాగా పుక్కిలిస్తే నోటిపూత, పంటిపోటు వగైరా అన్నీ తగ్గుతాయి. బాగా పుక్కిలించి ఉమ్మేయడమే.

10. కొత్తిమీర ఆకుని నూరి 1 చెంచా కొత్తిమీర ముద్ద 2 గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి, కొద్దిగా పంచదార వేసుకొని తాగితే ఆకలి పుడుతుంది. పైత్యం, కడుపులో మంట, దాహం (దప్పిక) వికారం, తల త్రిప్పట... అన్నీ తగ్గుతాయి.

11. ధనియాల రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా తాగితే మధుమేహ వ్యాధిలో కలిగే దప్పిక తగ్గుతుంది.

## రక్తపోటు - తల త్రిప్పుడు - తగ్గుతాయి.

గుండెకు బలాన్నిచ్చి, రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి అన్ని విధాలా పథ్యంగా హితవు కల్గిస్తాయి. కొత్తిమీర, ధనియాలు !

1. జీర్ణకోశంలో పైత్యం వలన వచ్చిన తలతిరుగుడును తగ్గించినట్లే, రక్తపోటు అధికంగా వుండి తలతిరిగిపోయినట్లు, ఒళ్ళు తూలిపోయినట్లూ ఉండే పరిస్థితుల్లో కూడా ధనియాలు ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

2. ఒక్కోసారి చెవి లోపలి భాగంలో చిన్నమార్పుల వలనగానీ, మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని పరిస్థితుల వలనగానీ, బీపి లేకుండానే తలతిరుగుడు జబ్బు కొందరిలో కన్పిస్తుంటుంది. ఈ లక్షణాల మీద కూడా ధనియాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ ధనియాలు పొడిని గానీ, రసాన్ని గానీ, కషాయాన్నిగానీ తీసుకొంటూ తగిన చికిత్స తీసుకొంటే రోగ ఉపశాంతి చాలా త్వరగా వస్తుంది. ఇదే కొన్నాళ్ళ పాటు విడవకుండా వాడితే తిరిగి రాకుండానూ వుంటుంది.

3. రక్తంలో పిత్తప్రకోపాన్ని, వాతాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఇది బీపీని కంట్రోల్లో పెడుతుంది. రోజూ ధనియాలను పైన చెప్పిన ప్రకారం వాడుతూ వుంటే ఎంచక్కా నిద్రపడుతుంది.

4. కొత్తిమీర కూడా ఇదే లక్షణాల మీద చక్కగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుని మెత్తగా నూరి ముద్దగా చేసి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు నాగులు చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే కమ్మటి నిద్రపడుతుంది. పైత్యశాంతి కలుగుతుంది. నరాలలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. తలత్రిప్పుడు ఆగుతుంది.

## మూత్రవ్యాధులను ఏ మాత్రం సహించవు ధనియాలు

1. మూత్రవ్యాధులు మీద ధనియాలకు మంచి ప్రభావం వుంది. ముఖ్యంగా మూత్రం వెంట సుద్దలాంటి తెల్లని పదార్థం వెళ్తున్న వ్యాధిలో దనియాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అల్బుమిన్ అనే పదార్థం మూత్రంలోంచి పోతోందన్నమాట. దీన్ని అల్బుమినూరియా అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ వ్యాధిలో ఇంకా మూత్రం అతిగా వెళ్ళడంగానీ, కష్టంగా వెళ్ళడంగానీ, మంటగా, పచ్చగా వెళ్ళడంగానీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మూత్రంలో ఆమ్లగుణాల్ని తగ్గించి, మూత్రంలో బాధని తగ్గించి, మూత్రంలో అల్బుమిన్‌ను తగ్గించి ధనియాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాలు రసాన్నిగానీ, కషాయాన్నిగానీ, పొడినిగానీ ఎవరికి వీలైనది వారు తీసుకోవడమే!

2. శరీరానికి నీరుపట్టడం అనేది మూత్రం వ్యాధుల కారణంగానూ, రక్తక్షీణత కారణంగానూ, హృదయ వ్యాధులకారణంగానూ, థైరాయిడ్ అనే గ్రంధిలో వాపు కారణంగానూ... ఇలా అనేక కారణాల వలన వస్తుంది. దీనికి కారణాన్ని పరిశోధించి చికిత్స చేయాలి. చికిత్స సంగతిని వైద్యులు చూసుకుంటారు. కానీ, రోజూ క్రమం తప్పకుండా ధనియాలను పైన చెప్పినట్లే ఏదొక రూపంలో తీసుకొంటే – మూత్రం బాగా నడిచి నీరులాగేస్తుంది. చికిత్సకు అనుబంధంగా ఈ ప్రయోగాన్ని కూడా చేసినందువలన రోగశాంతి త్వరగా కలుగుతుంది.

3. ఎప్పుడూ వేడి చేసిందంటూ బాదపడేవారు, జ్వరంజ్వరంగా వుండడం, సరిగా చెమట పట్టకపోవడం మూత్రం వేడిగా మంటగా పచ్చగా వెళ్ళడం, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, బడలిక, అలసట, అశాంతి, కడుపులో మంట, అన్నహితవు లేకపోవడం... ఇవన్నీ శరీరంలో ఆమ్ల లక్షణాలు పెరిగినందువలన కలిగేవి. ఈ ఆమ్ల లక్షణాలు తగ్గించి, వేడిచేయడం తగ్గించి, మూత్రం చక్కగా జారీ అయ్యేందుకు దనియాలను

మించిన ద్రవ్యం మరొకటి లేదు. అంటే ఆమ్ల గుణాలను తగ్గించి, క్షార గుణాలను పెంచి రెండింటి నిష్పత్తిని సమతుల్యం చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని సాధారణ స్థితికి తెస్తాయన్నమాట !

4. ముఖ్యంగా యువకుల్లో మూత్రంతోపాటు వీర్యంపడిపోతోందనే అనుమానం, భయం ఎక్కువగా వుంటాయి. హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లు సాధారణంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దానితోపాటే ఈ అనుమానాలూ, భయాలూ వెన్నాడుతూ ఉంటాయి. తమ పురుషత్వం అంతా మూత్రంలోంచి పోతోందనీ, రేపు తాము పెళ్ళికి పనికిరామని, సంసారానికి తగిన వాళ్ళంకామనీ ఏవేవో ఊహించుకొని ఆందోళనతో బుర్రపాడు చేసుకొంటారు. వీరికి ధనియాలు మేలు చేస్తాయంటే ఆశ్చర్యంగా వుందా? నిజమే! ధనియాల వాడకాన్ని ఏదో విధంగా పైన చెప్పిన రకరకాల పద్ధతుల్లో వాడుకోగలిగితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

జ్వరంలో కూడా ఈ కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది. చాలా త్వరగా, చెమట పట్టి జ్వరతీవ్రత ఉపశమిస్తుంది.

ధనియాలు, శొంఠి, లవంగాలు ఈ మూడింటినీ సమానంగా కలిపి నీళ్ళతో మరిగించి తీసుకొంటే త్వరగా శరీర ఉష్ణోగ్రత నార్మల్‌కు వస్తుంది.

## ఎలర్జీని ఎదుర్కొనే ఏకైక ఆయుధం ధనియం!

ఎలర్జీ అంటే ఏవోకొన్ని వస్తువులు మన శరీరానికి సరిపడక పోవడం వలన, వాటిని మనం ఉపయోగించినప్పుడు మన శరీరం మీద కన్పించే లక్షణాలన్నమాట.

దద్దుర్లు, బొల్లి, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధుల్లోనూ, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తుమ్ములు వంటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లోనూ ఈ ఎలర్జీ ముఖ్యకారణంగా కన్పిస్తుంది.

వీటిలో ఏ లక్షణానికి ఆ లక్షణానికి వైద్యులు చికిత్స చేస్తారు. ఏమైనా, పడకపోవడం అనేది మన శరీరతత్వానికి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి, శరీరతత్వంలో మార్పు వచ్చే వరకూ ఎలర్జీ వ్యాధినుంచి పూర్తి విముక్తి ఉండదు.

అందుకే, పైన చెప్పిన వ్యాధుల్లో ఏ ఎలర్జీ లక్షణం వున్నవారైనా తప్పనిసరిగా ధనియాల రసాన్నిగానీ, కషాయాన్నిగాని, వేయించి నూరిన ధనియాల పొడినిగానీ తప్పని సరిగా తీసుకోవడం అవసరం. జీలకర్రని కూడా కలిపి తీసుకొంటే ఫలితాలు ఇంకా బావుంటాయి.

ఆహారంలో దనియం ఒక ప్రముఖమైన ద్రవ్యంగా రోజు వాడుకోగలిగితే కడుపులో అవయవాలన్ని బలంగా వుంటాయి. చర్మవ్యాధులు రావు. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతం అయి, జలుబు, పడిశం, దగ్గు, ఆయాసాల్ని ఎదుర్కోగలుగుతాయి. చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. నాడీ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తాయి.

ధనియాలు, మంచి గంధం కలిపి మెత్తగా నూరి కళ్ళు, నుదురు తలకు పట్టువేస్తే కళ్ళు బైర్లు, కమ్మడం చీకట్లు ముసరడం, తలనొప్పి, కళ్ళుమంట, కళ్ళు ఎప్పుడూ ఎర్రబడడం, తలనొప్పి, తలలో వేడి తగ్గుతాయి. బుర్ర వేడెక్కి పోతోంది అంటుంటారే మనవాళ్ళు... అదిగో... ఆ లక్షణం ఈ ప్రయోగంతో తగ్గుతుంది.

ముఖ్యంగా పడిలేచిన వారికి, చాలా కాలంగా ఏదో వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికీ, బీపి, షుగర్, పక్షవాతం పేగుపూత వంటి దీర్ఘవ్యాధులున్న వారికి ధనియాలు కొత్తిమీర అమృతసమానంగా పనిచేసే ఔషధం అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

చేదు, కారం లేని విచిత్రమైన రుచి వీటిది. మనసుకు సంతోషాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తాయి ఇవి రెండూ!

అయితే వీటిని కూడా అతిగా, అదేపనిగా తినకూడదు. తింటే ఏ లక్షణాలు వీటి వలన తగ్గుతాయో ఆ లక్షణాలే పెరిగి ఇబ్బంది పెడతాయి.

ఒకవేళ ధనియాలు మోతాదు ఎక్కువ పుచ్చుకొన్నట్లు అనిపిస్తే దాల్చిన చెక్క, తేనె, లవంగాల్ని తీసుకొంటే ధనియాల "ఓవర్ డోస్" వలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి. దాల్చిన చెక్కని, తేనెని, లవంగాల్ని ధనియాలతో కలిపి పరిమితంగా జాగ్రత్తగా వాడుకొంటూ వుంటే ఏ విధమైన హానీ కలగకుండా ఆరోగ్య సంరక్షణ సుసాధ్యం అవుతుంది.

సున్నితమైన శరీరతత్వానికి ధనియాలు, కొత్తిమీర చక్కటి నేస్తాలు!



# మేటి "మగటిమి"నిచ్చే

# బూడిద గుమ్మడి

బూడిదగుమ్మడి కాయలు గుమ్మానికి ఎదురుగా వ్రేలాడని తెలుగు వాకిళ్ళు బహు అరుదుగా కన్పిస్తాయి. బూడిద గుమ్మడి మంగళకరమైనది కావడమే దానికి అంత ప్రాముఖ్యతనిచ్చింది. బూడిద గుమ్మడికీ -- ఇంటి గుమ్మానికీ ఉన్న అవినాభావ సంబంధం గొప్పది. అది మనకన్నా ముందే మన అతిథులకు స్వాగతం పలుకుతుంది. ఇంటి యజమాని రాజసాన్ని చాటి చెప్తుంది. మగవాడి మగతనానికి వన్నెతెచ్చేది బూడిద గుమ్మడి కదా.

లేత బూడిత గుమ్మడికాయలు - ఇంకా కాయపైన బూడిద సరిగా పట్టనివి - కూరగా వండుకుని తింటే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. మనకాన్న తమిళులు దీన్ని బాగా వాడుతుంటారు. మనవాళ్ళు వడియాలు పెట్టుకోవడం, గుమ్మాలకు వ్రేలాడ కట్టడం మాత్రమే చేస్తుంటారు.

### చలవచేసే చల్లని ఔషధం బూడిద గుమ్మడి

శరీరానికి, రక్తానికి, మెదడుకు, వీర్యానికి చలవనిస్తుంది. బూడిద గుమ్మడి. లేత కాయ చలవ చేస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. ముదురు కాయ కూడా చలవ చేస్తుందిగానీ, కఫదోషాల్ని కల్గించవచ్చు. కానీ విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.

### కామెర్లను ఉపశమింపచేస్తుంది

లివర్‌లో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది. ఆఖరికి కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా దీన్ని తీసుకొంటే లివర్‌లో వేడి తగ్గి కామెర్ల తీవ్రత ఉపశమిస్తుంది.

## జ్వరాలలో ఉడుకును తగ్గిస్తుంది

మూత్రవ్యాధులతో బాదపడే వారికందరికీ బూడిద గుమ్మడి ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో చీముదోషం, మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ లేక ఫాస్ఫేట్స్ పోతుండటం, జననాంగం మీద సుఖవ్యాధి కురుపులు, జననాంగంలోంచి చీము, స్త్రీలలో తెల్లబట్ట వ్యాధితో సహా మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ బూడిద గుమ్మడి వేడిని తగ్గించి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి తోడ్పడటం ద్వారా చికిత్సను వేగిరం చేస్తుంది. ఒకవిధంగా ఇదే ఔషధంగా వ్యాధిని ఎదుర్కొంటుంది కూడా.

## కడుపులో పాముల్ని వెళ్ళగొడుతుంది

బూడిద గుమ్మడి గింజల్ని ఎండబెట్టి వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకుని చెంచా పొడిని అన్నంలో కలుపుకుని తింటే, పైన చెప్పిన గుణాలన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ గింజలకు కడుపులో పెరిగ పాముల్ని వెళ్ళగొట్టే గుణం వుందని అంటారు.

## ఉబ్బసానికి మంచి ఔషధం

బూడిద గుమ్మడి వేరుని దంచి, అరచెంచా పొడిని వేడినీటితో తాగితే ఆయాసం తగ్గి, శ్వాస హాయిగా ఆడుతుంది. బూడిద గుమ్మడి విత్తనాలకు్కూడా ఈ శక్తి ఉంది.

## ఊపిరితిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది

టీబీ వ్యాధికి బూడిద గుమ్మడి వాడితే నిస్సత్తువను పోగొడ్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

## రక్త పుష్టిని కల్గిస్తుంది

రక్తం తక్కువగా వుండి బలహీనంగా వున్న వారికి, గర్భాశయంలో వ్యాధులతో చిక్కి శల్యమైన స్త్రీలకు బూడిద గుమ్మడి అమితమైన చలవనిచ్చి, త్వరగా రక్త పుష్టి కలగ దానికి దోహద పడ్తుంది.

## గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని నివారిస్తుంది

దాహం (దప్పిక) ఎక్కువగా ఉండి, కడుపులో మంట, గొంతులో మంట, గుండెల్లో నొప్పి మొదలైన లక్షణాలలో ఇది అమోఘంగా పని చేస్తుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని పోగొట్టడంలో సాయపడుతుంది.

## అమీబియాస్ వ్యాధిని సరిచేస్తుంది

అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా బూడిద గుమ్మడిని తీసుకొంటే పేగుల లోపల రాలిపోతున్న మ్యూకస్ పొరను తిరిగి నిర్మించడంలో సాయపడ్తుంది. పేగులోపల 'లైనింగ్' ఇచ్చి పేగుగోడల్ని దృఢంగా వుంచుతుంది.

## అతిమూత్రాన్ని అరికడ్తుంది

బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని బాగా పిండితే వచ్చే నీరు చిన్న గ్లాసుడు (100 మి.లీ.) తీసుకుని, అందులో ఒక తులం పసుపు ఒక తులం తవుడు కలిపి, రెండుపూటలా తాగితే అతిమూత్రం తగ్గుతుందని శాస్త్రం. ఇలా రోజు తాగితే మధుమేహ వ్యాధిలో కూడా మంచిది.

## ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్సను తగ్గిస్తుంది

తీవ్రమైన రసౌషధాలు, అలాగే చాలా కాలంపాటు శక్తివంతమైన యాంటీబయాటిక్స్, ముఖ్యంగా ఉబ్బసం, కొన్ని చర్మవ్యాధుల్లో స్టిరాయిడ్స మందుల వాడకం అతిగా చేయవలసి వచ్చినవారు తప్పనిసరిగా బూడిదగుమ్మడిని వాడుకొంటే ఆయా ఔషధాల దుష్ప్రబావం శరీరంపైన పడకుండా కాపాడుతుంది.

## మధుమేహవ్యాధిలో లైంగిక శక్తికి ఇది మంచిమందు

మధుమేహవ్యాధి రోగులకు బూడిద గుమ్మడి వరప్రసాదం. ఇది నిస్సత్తువను తగ్గించడమే కాకుండా శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మధుమేహవ్యాధితో సహజంగానే లైంగిక వాంఛ, శక్తి తగ్గిపోతుంటాయి. బూడిద గుమ్మడి వాటిని పెంచి పరిపుష్టినిస్తుంది.

## మానసిక వ్యాధులకు పథ్యం

మూర్ఛలు, ఫిట్సు, మానసిక వ్యాధులన్నింటిలో రోజూ బూడిదగుమ్మడితో వండిన వంటకాలు పెట్టడం మంచిది.

## బుర్ర వేడెక్కిపోయేవారికి చలవనిస్తుంది

నిద్రపట్టని వ్యాధులకు అనేక కారణాలు వున్నాయి. మొదటగా ఆ కారనాన్ని కనుగొని వైద్యులు చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. నిద్రపట్టని వ్యాధికి నిద్రమాత్రలు మింగడం

పరిష్కారం కాదు. కారణం ఏదైనా, ఈ వ్యాధిలో బూడిద గుమ్మడి మెదడుకు చలవనిచ్చి మంచి నిద్రపట్టిస్తుంది. బుర్ర వేడెక్కి పోయింది... అంటుంటారే... వారికి ఇది చాలా ఉపయోగకారి.

## సుఖవిరేచనకారి

మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు బాగా ముదిరిన బూడిద గుమ్మడిని తీసుకొంటే సకాల విరేచనం అవుతుంది. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పొట్ట మెత్తపడుతుంది.

## మొలల వ్యాధికి తగిన ఔషధం

రక్తనాళాలను సంకోచింపచేసే శక్తి దీనికుంది. అందువలన రక్తస్రావం శరీరంలో ఏ అవయవంలోంచి జరుగుతున్నా దాన్ని ఆపగలుగుతుంది బూడిద గుమ్మడి. ముఖ్యంగా మొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావంపైన ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. మొలల వ్యాధితో బాధ పడేవారు తమ చికిత్సతో పాటుగా బూడిద గుమ్మడిని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

## నెలసరి దోషాలను తగ్గిస్తుంది

గర్భాశయ దోషాలపైన కూడా బూడిదగుమ్మడికి మంచి ప్రభావం వుంది. నెలసరి సమయంలో అతిగా మైల వెళ్ళడం, అకారణంగా, అధికంగా రక్తస్రావం అవుతున్న సందర్భంలో డాక్టరుగారి చికిత్సకు తోడుగా బూడిద గుమ్మడిని కూడా తీసుకోండి. వ్యాధి ఖచ్చితంగా స్వాధీనంలోకి వస్తుంది.

## సుఖవ్యాధిలో దుఃఖకారకమైన లక్షణాలకు నివారణ

సిఫిలిస్ సుఖవ్యాధిలో జననాంగంపైన పుళ్ళు పడినప్పుడు బూడిదగుమ్మడి గుజ్జును పిండి తీసిన నీటిని గానీ లేదా నీటిలో బూడిద గుమ్మడి ముక్కలు కోసి ఆ నీటిని గానీ మరిగించి ఆవిరిపడితే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయని వస్తుగుణదీపిక చెప్తుంది.

## మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు వడియాలతో చిట్కా

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళవ్యాధితో బాధపడేవారు బూడిదగుమ్మడితో మినప్పప్పుకి బదులుగా ఉలవలతో వడియాలు పెట్టుకుని తింటే రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

## బూడిద గుమ్మడిని ఇలా తీసుకోవాలి...

బూడిదగుమ్మడిని ఒక ఆహారపదార్థంగా తీసుకోగలిగితే మంచిది. అలా తీసుకోలేని వారు ఈ చిట్కాలను పాటించవచ్చు.

1) బూడిదగుమ్మడిని సన్నగా ముక్కలుగా బాగా తరిగి (లేదా) కొబ్బరి కోరినట్లు కోరి బాగా దంచి గుడ్డలో మూటగట్టి ఒక పళ్ళెంలో ఉంచి పైన తిరగలిరాయిగానీ, దానికి సమానమైన బరువును గానీ పెట్టి అట్టిపెడితే నీరు బైటకు వస్తుంది. ఈ విధంగా బూడిద గుమ్మడి గుజ్జులోంచి నీటిని పిండి ఆ నీటిలో తేనెగానీ, పంచదార గానీ కలుపుకుని తాగవచ్చు. ఈ నీళ్ళుకూడా గుమ్మడి గుజ్జుతో సమానమైన బలాన్నే ఇస్తాయి.

2) ఇప్పుడు ఆ గుజ్జును ఏం చేయాలనేది ప్రశ్న. దాన్ని నేతిలో దోరగా వేయించండి. లోపలి తడి ఆవిరి అయిపోయేలా వేయించి ఒక పక్కన పెట్టండి. ఇందాక పిండిన నీళ్ళున్నాయి కదా... వాటిని తగినన్ని తీసుకొని ఈ నీళ్ళలోనే పంచదార గానీ, బెల్లంగానీ వేసి లేత పాకం పట్టండి. యాలకులు, పచ్చకర్పూరం ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు కలుపుకుని, ఈ పాకంలోనే ఇందాక నేతిలో వేయించిన బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని కల్పండి. ఇదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా... మీకేకాదు... మీ ఇంటిల్లిపాదికి నోరూరించే వంటకం ఇది.

3) లేత బూడిదగుమ్మడి ముక్కల్ని పులుసులోనూ మజ్జిగపులుసులోనూ వేసుకొని వండుకొని తింటే మంచిది.

4) లేత బూడిద గుమ్మడిని తరిగి కేరెట్ కూర చేసినట్లు దీన్ని వండుకుని తినవచ్చు. కొత్తిమీర, పుదీనా, జీలకర్ర, లవంగాలు... ఇలాంటి జీర్ణశక్తినిచ్చే ద్రవ్యాల్ని కూడా కలుపుకొని కూరని వండుకుంటే చాలా తేలికగా అరుగుతుంది.

5) దీన్ని ఆహారపదార్థంగా ఎల తీసుకోవాలనేది ఎవరికి వారు యుక్తిననుసరించి నిర్ణయించుకోవాలి. కొంచెం మోతాదు అటూ ఇటూ అయినా ఇబ్బంది కల్గించని నిరపాయకరమైన ఔషధం బూడిద గుమ్మడి.

6) బూడిదగుమ్మడి ఆహారంగా తీసుకోలేని వారు "కూష్మాండలేహ్యం" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద ఔషధాలు విక్రయించేచోట దొరుకుతుంది. ఒకటి రెండు చెంచాల లేహ్యాన్ని పాలతో తీసుకుంటే ఇప్పటివరకూ మనం చెప్పుకున్న సుగుణాలన్నీ దక్కుతాయి. "కూష్మాండ రసాయనం" పేరుతో సిరప్ వంటిది కూడా దొరుకుతుంది.

## చదువుకునే పిల్లలకు శక్తినిస్తుంది

బూడిద గుమ్మడి నీరు, ఆ నీటికి సమానంగా పాలు (ఆవుపాలు అయితే మరీ మంచిది), బూడిద గుమ్మడిగుజ్జు, గుజ్జులో మూడోవంతు ఉసిరికపొడి వాటన్నింటినీ

బెల్లంపాకంలో కలుపుకొని హల్వా పద్ధతిలో చేసుకుంటే అమిత బలకరంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని రోజూ పిల్లలకు పెడితే వాళ్ళ ఎదుగుదల బావుంటుంది. చదువులో బాగా రాణిస్తారు.

## మగతనానికి నూరేళ్ళ ఆయువు పోస్తుంది

చదువుకునే కుర్రాళ్లలో స్వప్న స్కలనాలు, వీర్యంవృధా అయిపోతోందనే అనుమానాలు, హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లు సహజంగా వుండి, వీటి వలన తాము శక్తి హీనులమై పోతున్నామనే భయంతోనూ, తాము రేపు సంసార జీవితానికి పనికిరామనే అనుమానంతోనూ, చదువును అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు.

ముఖ్యంగా టెంత్ క్లాస్ నుంచి డిగ్రీ వరకూ చదువుల్లోవున్న మగపిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఈ దృష్ట్యా ఆలోచనసారించి, ముందుజాగ్రత్తగా వారికి బూడిదగుమ్మడితో వంటకాలు తినిపించడం, వీలైతే కూష్మాండ లేహ్యంగానీ, కూష్మాండరసాయనం గానీ వారికివ్వడం అవసరం. రెండూ వాడినా మంచిదే. బాగా చలవ. కావాలంటే కూష్మాండ లేహ్యంతోపాటు శారిబాది రసాయనం ఇప్పించినా వయసొచ్చిన పిల్లలకు, చదువుకునే వారికి ఎంతో శక్తిదాయకంగా వుంటుంది. మగవారిలో మగతనాన్ని ద్విగుణం, త్రిగుణం బహుళం చేస్తుంది బూడిదగుమ్మడి.

అలా అని, ఇది కేవలం మగవారి మందే అనుకోనవసరం లేదు. ఆడా, మగ, చిన్నా, పెద్దా అందరికీ పుష్టినిచ్చే దివ్యౌషధం బూడిద గుమ్మడి.



# పాలిచ్చే తల్లులకు క్షీరవర్ధని

# 'బొప్పాయి'

మీబిడ్డ మిము బోలి మేటియై మించగా

మీ పాలే త్రావించి మీ వానిగా జేసి

దేహ సౌఖ్యం బిడుదు జనులారా !

దేశ సౌఖ్యము పందు జనులారా !

వైద్యావధాని శ్రీ కందుకూరు వెంకట సుబ్బారావు గారి 'ఆరోగ్య ప్రబోధ గీతం' ఇది!

పాలిచ్చే తల్లులకు క్షీరప్రదాయిని బొప్పాయి. ప్రసవించినది మొదలు బాలింత ఒక క్రమ పద్ధతిలో బొప్పాయిని తీసుకోగలిగితే, ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డ అదృష్టవంతుడై ఎదుగుతాడు. తల్లిదండ్రులను మించిన తనయుడై పెరుగుతాడు. పోతపాలమీద పెరిగే పిల్లలకు ఈ అదృష్టం ఎక్కడిది చెప్పండి...!!

### బాలింతల కల్పతరువు బొప్పాయి

1. బొప్పాయికాయ దోరగా వున్నదాన్ని కొబ్బరికోరినట్లుకోరి కూరవండుకుని తిన్నట్లయితే స్తన్యవృద్ధి కలుగుతుంది.
2. పాలిచ్చే తల్లి తన బిడ్డకు తనపాలు సరిపోవడం లేదనిపించినప్పుడు, తనపాలు దోషయుక్తంగా వుండి బిడ్డకు వికారం, విరేచనాలు కల్గిస్తున్నప్పుడు, బొప్పాయి కాయనుగానీ పండునుగానీ తీసుకోవడం మంచిది.

3. లేత బొప్పాయి కాయను కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి, మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి రొమ్ముపైన కడితే రొమ్ము నొప్పి రొమ్ములో గడ్డల బాధలు తగ్గుతాయి.

4. బొప్పాయి ఆకును నూరి కట్టినా ఇదే గుణం కన్పిస్తుంది.

5. బొప్పాయికి గర్భసంచి కండరాలను కుంచింపచేసే శక్తి ఉంది. అందువలన నెలసరి సరిగా రాని ఆడవారు బొప్పాయికాయనిగానీ, పండునుగానీ ఏదో ఒక రూపాన రోజూ తింటే సక్రమంగా నెలసరివస్తుంది. అందుకనే గర్భవతులు బొప్పాయి తినకూడదు. ముఖ్యంగా తొలి నెలల్లో.

తల్లిపాలు పెరగడం గురించి ఎటు తిరిగీ చెప్తున్నాను కాబట్టి మా పాఠకుల సౌలభ్యం కోసం తల్లిపాలకు సంబంధించి మరికొంత సమాచారం అందిస్తున్నాను. అందుకోండి.

## స్త్రీలలో పాలవెల్లువను కల్గించే ఇతర ద్రవ్యాలు

1. ఆవుపాలు 2. కర్బూజాపండు 3. పాలకూర 4. జీలకర్ర 5. జార్లీజావ 6. బొబ్బర్లు 7. నువ్వుచెక్క (తెలకపిండి)తో చేసినకూర 8. ములగాకు కూర 9. పిల్లిపీచర వేళ్ళు దంచిన రసం (2-4 చెంచాలు) గానీ, ఎండించి దంచిన చూర్ణం (1-2 చెంచాలు) రోజూ తేనెలో తీసుకొంటే పాలు పెరుగుతాయి.

10. ఆముదం ఆకులపైన ఆముదాన్ని రాసి వెచ్చచేసి రొమ్ములకు కడితే పాలచేపువస్తుంది.

11. తామరతూండ్లు (కాడ) ఎండించిన చూర్ణం 1 చెంచాని తేనెతో కలిపి మూడు పూటలా తింటే పాలు పెరుగుతాయి.

12. ప్రత్తిగాంజలు దంచి 2 చెంచాల పొడిలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తేనెకలుపుకుని త్రాగితే పాలవెల్లువ కల్గుతుంది. అవసరం అయితే 3 పూటలా ఇలా త్రాగండి.

13. పిప్పళ్ళు మిరియాలకన్నా ఘాటుగా వుంటాయి. బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని నేతితో వేయించి దంచిన పొడిని తేనెతో ఒక అరచెంచా రోజూ తీసుకుంటే ఆ తల్లిపాలు తాగేబిడ్డ 'లివర్' బలంగా వుంటుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది.

## స్త్రీలలో పాలు పోగొట్టే ద్రవ్యాలు

పాలవృద్ధిని కోరుకునేవారు ఈ క్రింది ద్రవ్యాల్ని వాడకూడదు. పాలు మాన్పించాలని అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే వీటిని వాడాలి.

1. తమలపాకులు బాగా తినడం.
2. తుంగముస్తలు దంచి కసాయం త్రాగడం.
3. వేప ఆకులు ఎండించి దంచినపొడి 1 చెంచా + తేనెతో తీసుకోవడం.
4. మల్లెపూలు మెత్తగా దంచి రొమ్ముకు కడితే పాల చేపు ఆగిపోతుంది.
5. స్తన్యవర్ధకాలుగా ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన బొప్పాయి, తదితర ద్రవ్యాలను వాడకుండా వుంటే పాలు తగ్గిపోతాయి. క్షీరవర్ధకం గానే కాక దీనివలన అపురూపమైన, అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇంకెన్నో వున్నాయి. వాటిని కూడా పరిశీలించండి...

## జీర్ణశక్తికి పూర్ణ ఔషధం బొప్పాయి

1. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా బొప్పాయి కాయను డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్ పుష్కలంగా కలిగిన ఫలంగా చెప్తుంది. మాంసకృత్తుల్ని జీర్ణం చేసే పెపైన్ ఎంజైమ్ దీనిలో వుంది.
2. బొప్పాయి చెట్టుకుగానీ, కాయకుగానీ సన్నగా గీత పెడితే పాలుకారతాయి. చిన్నగ్లాసులో ఈ పాలను సేకరించి, పాలకు సమానంగా పంచదార కలిపి పూటకు 20 చుక్కలు చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకోండి. ఎలాంటి అజీర్తినైనా పోగొడుతుంది. జీర్ణాశయదోషాలు ముఖ్యంగా పేగుపూత వ్యాధిలో ఇది మంచిది.
3. బొప్పాయి దోరకాయని సన్నగా తరిగి, మంచి ఎండలో ఎండించి, దంచి 1/2 నుంచి 1 చెంచా పొడిని 3 పూటలా తేనెతో తీసుకున్నా ఇదే సుగుణం కన్పిస్తుంది. ఈ వ్యాసంలో పేర్కొన్న అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇలా తీసుకోవచ్చు.
4. జిగురు విరేచనాలు, మలబద్ధకం, ఆకలి లేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, కడుపులో మంట, కడుపునొప్పి, అన్ని జీర్ణాశయ లక్షణాలకు బొప్పాయిని పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో వీలైన విధంగా వాడుకోవచ్చు.

5. మలబద్ధకం సరి అవుతుంది. కాబట్టి బొప్పాయినీ, బూడిదగుమ్మడి కాయనీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఏదో ఒక విధాన తీసుకోగలిగితే మొలలు శాంతిస్తాయి.

6. బొప్పాయి గింజల క్కూడా పై గుణాలేవున్నాయి. ఈ గింజల్లో కేరిసిన్ అనే పదార్థం వుంటుందనీ, అది కడుపులో పెరిగే ఏలిక పాముల్ని బైటకు వెళ్ళ గొట్టేందుకు తోడ్పడుతుందనీ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. విచిత్రం ఏమంటే, బొప్పాయి ఆకులక్కూడా ఈ విధమైన శక్తి వుందని పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

7. బొప్పాయికాయ కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. కానీ, తేలికగా అరుగుతుంది. పండు చలవ చేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

## చర్మవ్యాధులపైన బొప్పాయి ప్రతాపం

1. బొప్పాయి పువ్వుని నలిపి పేనుకొరుకుడు (తాత్కాలికంగా తలమీద వచ్చే బట్టతల మచ్చ) వచ్చినచోట రుద్దితే వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. ఈ చర్మ వ్యాధికి ఎలర్జీ ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధిలో స్టిరాయిడ్స్‌కు సంబంధించిన చుక్కల మందుతో రుద్దితే వెంట్రుకలు వస్తాయి. కానీ, కొందరికి రాకపోవచ్చు. కొందరిలో వెంట్రుకలు కుప్పలుకుప్పలుగా రాలిపోయి పెద్దపెద్ద బట్టతల మచ్చలు ఏర్పడుతూ వుంటాయి. అలాంటప్పుడు బొప్పాయి పూలను వాడితే ఫలితం కన్పించవచ్చు. ప్రయత్నించి చూడండి. రోజూ రెండు మూడు సార్లు కొన్నాళ్ళపాటు వాడితే మంచిది.

2. బొప్పాయి చెట్టుకి గీత పెట్టి పాలను సేకరించి దానికి సమానంగా నీరు కలిపి, పలచగా గజ్జి, తామర మచ్చలపైన రాస్తే చర్మవ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి.

3. బొప్పాయి పాలని చిన్న అగ్గిపుల్లతో పురిపిడికాయపైన ఆరగా ఆరగా పెడితే, పురిపిడి కాయలు రాలిపోతాయి.

4. బొప్పాయికాయనుగానీ, ఆకునుగానీ దంచి, మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసి అరికాళ్ళ ఆనె మీద కడితే ఆనెలు మెత్తపడతాయి.

5. బొప్పాయి కాయని దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుంది.

6. ముఖంమీద నల్లచుక్కలు కూడా ఈ ప్రయోగంతో తగ్గుతాయి.
7. శోభి మచ్చలమీద కూడా బొప్పాయికాయ రసం బాగా పనిచేస్తుంది.
8. బొప్పాయి గింజల్ని కూడా పేస్ట్‌లా చేసి పైన చెప్పిన వ్యాధులన్నిట్లోనూ వాడవచ్చు.

## వాపుని కరిగిస్తుంది బొప్పాయి

1. శరీరంలో వివిధ అవయవాల్లో వచ్చే వాపులపై బొప్పాయి ఆకునుగానీ కాయను గానీ నూరి మెత్తని పేస్ట్‌లాచేసి కట్టుకడితే... బోధవ్యాధిలో వాపు, నొప్పి, నీరు తగ్గుతాయి. వృషణాలలో వాపు దీర్ఘవ్యాధిగా మారినప్పుడు ఆపరేషన్ చేయడం తప్పనిసరి అవుతుంది. అలాంటిచోట ఆయుర్వేద ఔషధాలు మంచి ఫలితాలిచ్చే అవకాశం వుంది. ఈ వ్యాధిలో కూడా బొప్పాయి ఆకునిగానీ కాయనిగానీ నూరిన పేస్ట్‌ని లేపనం చేయండి. సుగుణం కన్పిస్తుంది. టాన్సిల్స్ వాపులో గొంతుపైన ఈ లేపనం చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది.
2. కడుపులో లివర్, స్ప్లీన్, వంటి అవయవాల్లో వాపు కరగడానికి బొప్పాయి కాయనీ, పండునీ, తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తాయి.
3. బొప్పాయి గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగాదంచి, అర చెంచాపొడిని తేనెతో తీసుకొంటే లివర్ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
4. గవదబిళ్ళలు, సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధుల్లో కలిగే “గజ్జల్లో బిళ్ళలు” ఇతర వాపులన్నింటిల్లోనూ బొప్పాయి పనిచేస్తుంది.
5. బొప్పాయి వేపనం కొందరికి సరిపడక రియాక్షన్ వచ్చి సోకినట్లవుతూ వుంటుంది ఒక్కోసారి. అందుకని చూసుకుంటూ రోజూ వేపనం రాసుకుంటే మంచిది. ఒకవేళ పడదనుకొంటే ఎక్కువ సేపు వుంచకుండా కాసేపు వుంచి తీసేస్తే మంచిది.



# విషదోషాలకు విరుగుడు

# 'కుంకుడు'

కుంకుడు కాయలంటే తలంటి పోసుకునేందుకు ఉపయోగపడేవి మాత్రమేనని చాలా మంది అభిప్రాయం కానీ, ఇది తప్పు. ఇవి తలమీద మురికినే కాదు, తలలోపలి మురికిని కూడా పోగొడతాయి. తలలోపలే కాదు, శరీరంలోపలి సమస్త అవయవాలలోని విష లక్షణాలను పోగొట్టే అద్భుతమైన శక్తి కలిగిన ఈ కుంకుళ్ళను మనం నిజానికి సద్వినియోగం చేసుకోలేక పోతున్నాం! అది మన దురదృష్టం. అంతే !

కుంకుడు కాయలు మంగళకరమైనవిగా భారతీయులు భావిస్తారు. గ్రహదోషాల నుంచి విషదోషాల వరకూ ఎన్నింటిలోనో ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. సమస్త అరిష్టాలను పోగొడ్తుంది కుంకుడు.

### తలనొప్పికి కుంకుదాకుతో చికిత్స

కుంకుడాకుల్ని మెత్తగానూరి తలకు పట్టించి ఒక అరగంట తర్వాత స్నానం చేస్తే తలలోపల చేరిన వాతపు లక్షణాలు, తలనొప్పి తగ్గుతాయని వస్తుగుణ దీపిక హామీ ఇస్తుంది.

### కుంకుడు గింజల పప్పులతో ఉబ్బసానికి వైద్యం

కుంకుడు రసాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తేనెగాని, పంచదారగాని కలుపుకొని తాగితే వాంతి అయి శ్వాస ఆడనట్లుగా వుండే పరిస్థితి తగ్గుతుంది. కఫం అడ్డుపడినప్పుడు ఇలాంటి చికిత్స చేయవచ్చు. కుంకుడు గింజల్ని పగలకొడితే లోపల పసుపు పచ్చటి

పప్పు వుంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. ఆయాసం తగ్గుతుంది. కఫం ఎండినట్లయి ఫ్రీగా వుంటుంది. దగ్గుకూడా తగ్గుతుంది.

## మూర్ఛ రోగానికి కుంకుడు రసంతో నస్యం

స్పృహ తప్పి పడినవారికీ, మూర్ఛల వ్యాధి (ఫిట్స్)తో బాధపడ్తున్న వారికి స్పృహ తెప్పించడం కోసం కుంకుడు రసాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కులో పిండితే వెంటనే తెలివి వస్తుంది.

## విషదోషాలకు విరుగుడు కుంకుడు

కుంకుడ కాయని నేలమీదగానీ, సానమీదగానీ అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తేలువంటి విషజంతువుగానీ కందిరీగలు, తేనెటీగలు వంటి కీటకాలు గానీ కుట్టిన చోట దట్టంగా రాసి పట్టువేయాలి. నొప్పి, పోటు, తదితర ఎలర్జీ లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి. పాము కరిచిన చోట కూడా ఇది పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలలో వుంది. చికిత్స ఒక వైపు జరుగుతుండగా కుంకుడుతో ఈ ఉపశమన చికిత్స ప్రారంభిస్తే త్వరగా రోగి కోలుకుంటాడు. అరగదీసిన ఈ కుంకుడు గంధాన్ని ఒక తులం మోతాదులో కడుపులోకిస్తే పాము విషం కూడా విరిగిపోతుందంటారు వైద్య ప్రముఖులు. అందుకే, ఎలర్జీ లక్షణాలతో బాధపడ్తున్న వారు, సోరియాసిస్ వంటి భయంకర చర్మవ్యాధులు వున్నవారూ ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి. ఈ గంధాన్ని విరేచన మార్గంలో కొద్దిగా పెడితే చిన్న పిల్లలకు విరేచనం అవుతుంది.

## చర్మరంజనం - కుంకుడు

కుంకుడు రసంతో స్నానం చేయడం వలన ఎంత శుచిగా, శుభప్రదంగా వుంటుందో భారతీయులెవరికీ ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

రకరకాల డిటర్జెంట్లు, కాస్టిక్‌సోడా వంటి తీక్షణమైన క్షారాలతో తయారయ్యే సబ్బులు వాడటం కన్నా కుంకుడు కాయలతో స్నానం ఆరోగ్యప్రదం కూడా. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే కుంకుడుని మించిన నమ్మకమైనది మరొకటి లేదు.

## కుంకుళ్ళతో సున్నిపిండి తయారు చేసుకోండి... ఇలా!

మా ప్రియమైన పాఠకుల కోసం చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించే చక్కటి సున్ని పిండిని తయారుచేసే ఆ ఉపాయాన్ని ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. ఓపిక ఉన్నవారు బజార్లో వీటిని కొని ఎవరికి వారే తయారుచేసుకోవచ్చు.

కుంకుడు గింజలు తీసేసిన పై పలుపు 1/4 కిలో.

ఉసిరికి పలుపు 100 గ్రా॥ తుంగముస్తలు 100 గ్రా॥ మంజిష్ట 100 గ్రా॥ పసుపు కొమ్ములు 100 గ్రా॥ మాను పసుపు 100 గ్రా॥ సుగంధిపాల 100 గ్రా॥ పెసలు 1/4 కిలో. వట్టివేళ్ళు 100 గ్రా॥ మంచి గంధం లేక గందపుచెక్క 100 గ్రా॥ బావంచాలు 100 గ్రా॥ ఎండు ఖర్జూరం 100 గ్రా॥, కర్జూరాలు 100 గ్రా॥.

ఇవన్నీ కలిపితే ఒకటిన్నర కిలోల సున్నిపిండి అవుతుంది. ఇందులో ఏమైనా మీకు దొరకకపోతే మొత్తం ఫార్ములానే ఆపేయనవసరం లేదు. దొరికిన వాటితోనే సున్నిపిండిని తయారుచేసుకొని వాడుకోండి.

అన్నట్లు ఈ సున్నిపిండి ఆడవాళ్ళకోసమేనని మగవాళ్ళు అపోహపడనవసరం లేదు. కుటుంబమంతటికీ చర్మ సంరక్షణనిస్తూ ఎంతగానో ఉపయోగపడే మంచి ఔషధమిది. రోజూ నువ్వుల నూనె ఒంటికి పట్టించుకొని ఈ సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేసి చూడండి. మీ చర్మంసౌందర్యంలో మార్పు మీకే కనిపిస్తుంది.



## పండు కాదిది ఔషధం...

# అరటిపండు

అరటి పండు మనదేశంలో సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వస్తున్న పూజాద్రవ్యం. దాని ఔషధగుణాలే దానికా ప్రాముఖ్యతను, పవిత్రతను తెచ్చిపెట్టాయి. శుభాన్ని, సుఖాన్ని, బక్తినీ గౌరవాన్నీ చాటుకోవడానికి మనం అరటిపండును సంకేతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆనందానికీ, ఆరోగ్యానికీ అరటిపండు ఒక గుర్తు!

### లేత అరటికాయతో జీర్ణకోశానికి శక్తి

కూరగా వండుకునే అరటికాయ లేతగా వున్నదైతే ఆరోగ్యప్రదాయిని. వేడిని తగ్గించి జీర్ణకోశానికి శక్తినిస్తుంది. ముదిరిన కాయ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణశక్తిని బట్టి అరటికాయని తీసుకుంటే, బలకరంగా వుంటుంది.

బాగా లేత పిందెలుగా వున్న అరటికాయని చిన్న చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, బెల్లపు పాకంలో కలుపుకునిగానీ లేదా, ఆ చూర్ణంలో తేనెగాఈ, పంచదారగానీ కలుపుకొని రోజూ తీసుకుంటే "అమీబియాసిస్" వ్యాధిలో జిగురు విరేచనాలు, రక్తంపడటం... ఇవన్నీ ఆగుతాయి.

### "హెర్నియా" వ్యాధిలో ముదురు అరటికాయ

బాగా ముదిరి, కండబట్టిన అరటికాయని సన్నని చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే హెర్నియా వ్యాధిలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

హెర్నియాలోనే కాదు, పేగుచివరి భాగం జారి విరేచన మార్గం గుండా బైటకు వచ్చే వ్యాధి (Prolapse of Rectum) లోనూ, అలాగే, గర్భాశయం చివరి భాగం యోనిలోకి జారే వ్యాధిలో కూడా ఈ ప్రయోగం బాగా పని చేస్తుంది. అంటే వదులైన కండరాలను ఇది సరిచేస్తుందన్నమాట!

## తెల్లబట్ట వ్యాధిలో అరటి

కూర అరటికాయ పైన చెప్పినట్లుగానే ఎండించి చేసిన చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే స్త్రీలకు వచ్చే కుసుమవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట వ్యాధిలో బాగా ఉపకరిస్తుంది.

## వ్యాధిపడి లేచినవారికి అరటిపండు శక్తిదాయిని

అరటిపండు చలవచేస్తుంది. మిగలముగ్గిన పండు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి, విరేచనాన్ని మెత్తపరచి సాఫీగా జారీ చేస్తుంది. రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా బాగా పండిన అరటి పళ్ళను తీసుకోవాలి దప్పిక గొంతుమంట, కడుపులో మంట, పేగుపూత, టీబీ వ్యాధి, టైఫాయిడ్ ఇలాంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు. ఇవి వచ్చి తగ్గిన వారూ అరటిపళ్ళను తీసుకొంటే శక్తిని కల్గించడమే కాకుండా వ్యాధి నివారణకు, వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు తగ్గడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

## మూత్రవ్యాధుల్లో అరటి

అరటికాయలు గానీ, అరటి దుంపలుగానీ, అరటి దొప్పలుగానీ, అరటి ఆకులు గానీ ఇవి... అన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

1. అరటి ఆకుల్లో వేడివేడి అన్నం వడ్డించుకొని తింటే మూత్రవ్యాధులన్నింట్లోనూ మంచిది. రక్తపోటు వ్యాధి, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు కూడా అరటి ఆకులో భోజనం చేయడం అవసరం.
2. మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాయి వున్నవారికి ఇది అత్యవసరం కూడా! మేహశాంతిని కల్గిస్తుంది.
3. స్వప్నస్థలనాలు, నపుంసకత్వం, మూత్రంతో కలిసి వీర్యం పోతున్నవారు. అరటి పళ్ళను తరచూ తీసుకుంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

4. అరటిలో పొటాషియం, ఫాస్ఫేట్, మెగ్నీషియా తదితర క్షారాలెన్నో వున్నాయి అందువలన శరీరంలోనూ, మూత్రంలోనూ, కడుపులోనూ ఆమ్ల లక్షణాలున్నవారు అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం అవసరం. బాగా పండిన అరటిపండు అన్ని విధాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

## బీపీ వ్యాధిలో అరటి పండు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన గ్రంథాలన్నింట్లోనూ అరటి పండు పైత్యవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుందని చెప్పబడింది. రక్తపోటు, శరీరంలో వేడి, తలతిరగడం, మొదలైన వ్యాధి లక్షణాల మీద అరటిపళ్ళు మంచి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అధికంగా బీపీ పెరిగి రక్తస్రావం అవుతున్న దశలో కూడా ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి.

## రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే అరటి దుంప

అరటి చెట్టును గెలకోసిన తర్వాత నరికేస్తారు కదా... నరికేసిన తర్వాత దాని దుంపని తీసిపారేయకండి. కంద దుంపలాగా వుండే ఈ అరటిదుంపని సన్నగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి! ఈ చూర్ణాన్ని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ తేనెతో గానీ, పందారతో గానీ కలిపిరోజూ తీసుకొంటే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది.

ముఖ్యంగా అధిక రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. నోటివెంట, మూత్రద్వారం వెంట, పళ్ళవెంట, ముక్కులోంచి, గర్భాశయంలోంచి జరిగే రక్తస్రావాలన్నింట్లో ఇది పనిచేస్తుంది. రక్త విరేచనాలవుతున్నప్పుడు ఈ పొడిని తినిపిస్తే బాగా మేలు జరుగుతుంది. నెత్తురు కక్కుకొనే వ్యాధులు... టీబీ, లివర్ జబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వగైరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఎర్రగా మంటగా వెళ్తూ పరీక్ష చేయిస్తే చీమూ నెత్తురూ వుంటోందన్నప్పుడు ఇది అద్భుతమైన సహాయాన్ని చేస్తుంది.

## సుఖవ్యాధుల్లో అరటి వేళ్ళు

గనేరియా, సిఫిలిస్ తదితర సుఖవ్యాధుల్లో మూత్రం మంటగా సెగలు పొగలు కక్కుతూ వెళ్తున్నపుడు అరటి వేళ్ళను ఎండించి దంచినపొడిని 3-4 చెంచాలు తీసుకొని, రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, నాలుగోవంతు (1/2 గ్లాసు) మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తీపికలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు అన్నీ తగ్గుతాయి.

## కడుపులో పాములను అరటిదుంప చంపగలుగుతుంది !

పైన చెప్పిన అరటిదుంప పొడిని రోజూ 1 చెంచా మోతాదులో రెండు మూడు సార్లు పిల్లలకు తేనెతో తినిపిస్తే కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చిపడతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం. "వాయువిడంగాలు" అనే గింజలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా కషాయం కాచి, వడగట్టి, తీపి కలిపి ఈ కషాయాన్ని అరటిదుంప పొడితోపాటుగా తీసుకొంటే "ఎలిక పాములు" తప్పకుండా చచ్చి పడిపోతాయి?

## నెత్తురు తక్కువగా వున్నవారికి అరటిపండు

అరటిపళ్ళలో చక్రపాణి, తెలుపు, ఎరుపు అనే రెండు భేదాలున్నాయి. అమృతపాణి, కర్పూరపు చక్రకేళి, కొమ్మ అరటి, పచ్చఅరటి, వామన చక్రకేళి, బొంత అరటి, కొండ అరటి... ఇలా అనేక జాతులున్నాయి.

వీటిలో చక్రకేళి రకాలన్నీ శ్రేష్టమైనవి. అమృతపాణి అరటిపండు పై చర్మం నల్లగా అయ్యేలా పండితే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. బొంత అరటి... కూరలకు వాడుకునేది. పండితే తినడానికి అంత రుచిగా వుండదు.

అరటిపళ్ళు ఏ రకంవైనా మనోహరంగా, మనసుకు సంతోషదాయకంగా వుంటాయి. వీర్యపుష్టిని, రక్తపుష్టిని కల్గిస్తాయి. హృదయవ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచివి.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అరటి పండు అరటిపువ్వు

మంచి చక్రకేళీ అరటిపండుని బాగా మిగలముగ్గేలా పండించి, పాత చింతపండు, పాత బెల్లం ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని 1 చెంచా మోతాదు చొప్పున మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకొంటే రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. అసలు చికిత్సకు తోడుగా ఇలాంటి చికిత్సలు కూడా పాటించడం మంచిది.

అరటి పువ్వుకూడా మంచి ఆహారపదార్థం. దీన్ని కూరగా వండుకుతింటే మంచిది. కుదరని వారు, పువ్వులోపలి కేసరాలను వలిచి ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని సీసాలో భద్ర పరచుకోండి. ఇది కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. దీన్ని 1-2 చెంచాల పొడిని తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు.

అరటి పువ్వుని రుబ్బి వడియాలుగా పెడతారు కొందరు. ఈ వడియాలు వేయించుకుని తింటే, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుందనీ, టీబీ వంటి జబ్బుల్లో చిక్కిపోతున్న

వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుందనీ వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. రక్త విరేచనాల వ్యాధి ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వీటిని తినమని చెప్తారు.

అరటిపువ్వును దంచి, రసం తీసి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగినా రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

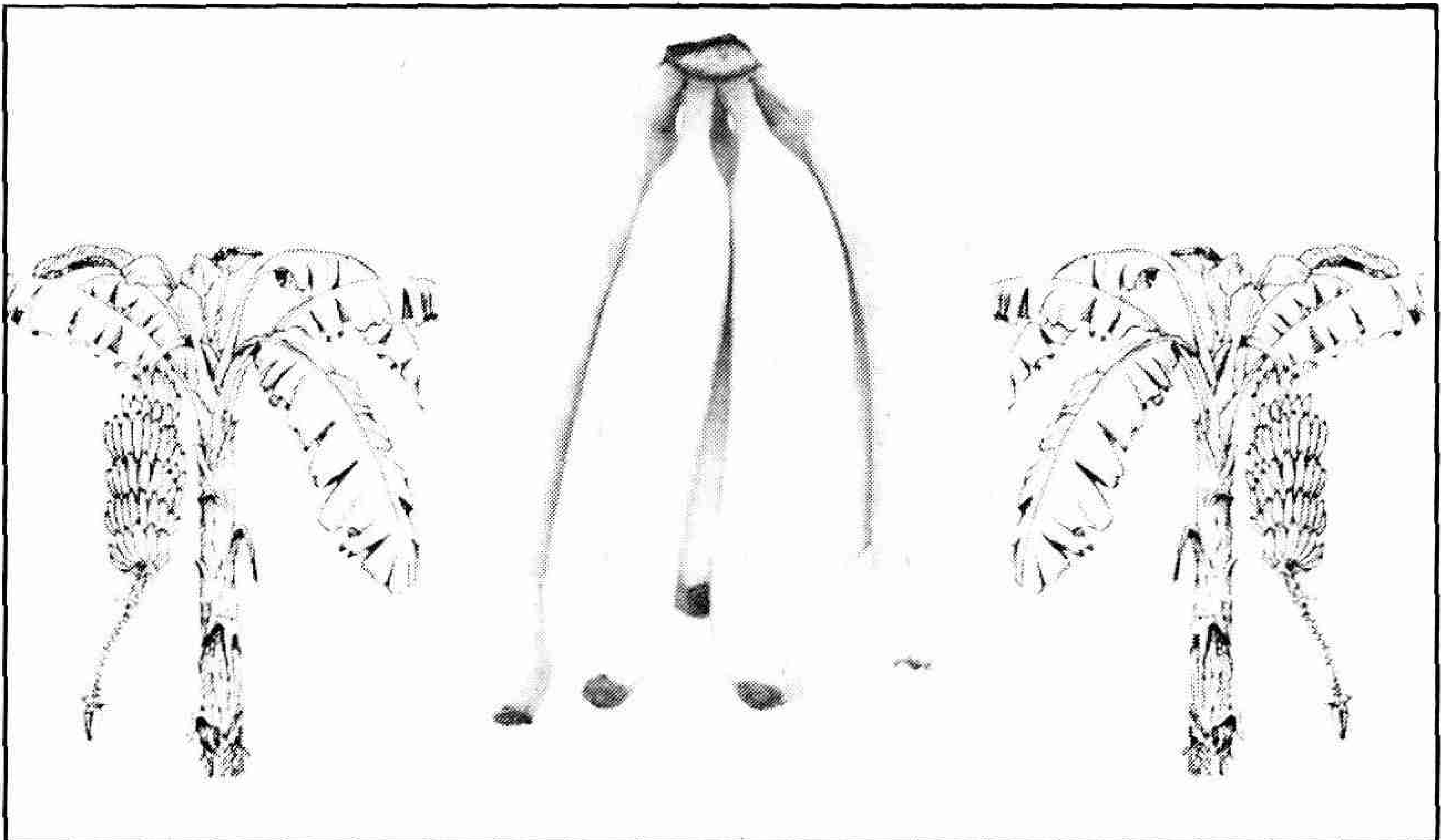
అధికంగా మైల అవుతున్నప్పుడు స్త్రీలు దీన్ని తీసుకుంటే అధికంగా మైల అవడం తగ్గుతుంది.

## మూల వ్యాధులలో అరటిపళ్ళు

మలబద్ధకం... మొలల వ్యాధికి ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు రోజూ మిగలముగ్గిన అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తినాలి. అరటిపండ్లలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే మంచిది. రక్తమొలల్లోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నపుడు అరటి పువ్వుల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

అరటిపండు పై చర్మం కూడా మంచిది దాన్ని కూడా వదలకుండా తింటే, అరటి పండు వలన వచ్చే కొన్ని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

పంచదార, పటికబెల్లం, తేనె, ఏలకులు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లం... ఇలాంటి వాటిని కలుపుకొని అరటిపళ్ళను తింటే అరటిపండు పడకపోవడం అనేది వుండదు!



# జఠరాగ్నిని జ్వలింపచేసే

# "వాము"

అన్నప్రాశన తర్వాత క్రమేణా అన్నంలోకి తీసుకువచ్చేందుకు పాపాయిలకు మొదటగా మనం తినిపించేది వాము కలిపిన అన్నమే! అంటే, మనిషి మొదటగా భుజించిన ఆహారపదార్థం 'వాము' అన్నమాట!

జీర్ణాశయాన్ని తనగుప్పెట్లో పెట్టుకొని లోపల స్రవించే స్రావాలను సక్రమంగా స్రవింపచేసి జఠరాగ్నిని రగిల్చి, తీసుకున్న ఆహారం పక్వమై, అరిగి వంటబట్టేలా చేసేందుకు వాము పూచీ పుచ్చుకుంటుంది.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, కొలిమి ముందు గాలితిత్తిలా పనిచేస్తుంది వాము. గాలితిత్తిని ఉపయోగించే కొద్దీ కొలిమిలో అగ్ని రగుల్తుంది. వాముని సద్వినియోగం చేసుకున్నాం అంటే కడుపులో జఠరాగ్ని పదిలంగా వుంటుంది.

### అజీర్తి - అరుచీ అరాచకాల ఆటకట్టించే వాము

1. అజీర్తినీ, అజీర్తి వలన వచ్చే వివిధ కష్టాల్ని గట్టెక్కించడానికి వాము చేసే కృషి అమోఘం. అరుచి నోరురుచి తెలియకుండా పోవడం, అన్నహితవు లేకపోవడం వంటి లక్షణాలను కుదర్చడానికి పెట్టింది పేరు వాము.
1. వాము పొడిలో తగినంత సైంధవలవణం కలిపి రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దలో ఒక చెంచా పొడిని కలుపుకొని తింటే ఆకలి పరుగులు తీస్తూవస్తుంది. అన్నహితవు లేకపోవడం, నోరు రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక జిగురుగా వుండడం... ఇవన్నీ ఈ చికిత్సతో తగ్గుతాయి. వేయించిన వాముపొడి అన్నంలో వేసుకు తింటే పసిపిల్లలకు అన్నం పెట్టినట్టుందని అనుకొంటున్నారా. మీది మరీ స్థూల కాయం కాకుండా వుంటే నెయ్యి వేసుకుని మరీ తినండి. 'అగ్ని'ని పెంచాలంటే 'ఆజ్యం' వుండాలి కదా!

2. వాముపొడిని రోజూ తీసుకుంటే, కడుపులో బరువుగా వుండటం తగ్గి శరీరం తేలికగా వుంటుంది.

3. పసిబిడ్డల ఆహారంలో వాముపొడి కలిపిపెట్టాలి. ఎందుకంటే, అది అజీర్తి రానీకుండా తేలికగా అరిగేలా మేలుజేస్తుంది కాబట్టి!

4. పెరుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ వాముపొడి పెడితే కడుపులో పాములు చచ్చిపడి పోతాయి. కొత్తవి పెరగవు.

5. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో వాతం తగ్గాలంటే వాము పొడిని నేరుగా తేనె కలుపు కొనిగానీ, అన్నంలో కలుపుకొని గానీ తింటే తక్షణం ఫలితం కన్పిస్తుంది.

6. పేగుపూత, వలనగానీ కడుపులో మంట వలన గానీ, అజీర్తి వలనగానీ కడుపులో ఇతర కారణాల వలనగానీ వచ్చే కడుపునొప్పికి వాము పొడిగానీ, వాము కషాయాన్ని గానీ తీసుకుంటే నొప్పి ఉపశమనం ఇస్తుంది.

7. లివర్‌లోగానీ, పేగుల్లోగానీ కడుపులో ఇతర అవయవాలలోగానీ వచ్చే గడ్డల్ని కరిగించడానికి వాము ఎంతగానో సాయపడ్తుంది.

8. పేగుపూతని తగ్గించడానికి, పుండుమాడేలా చేయడానికి వాము ఔషధంలా ఉపయోగపడ్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వాడితే ఫలితాలు అద్భుతంగా కనిపిస్తాయి.

10. విరేచనాలు, కలరా, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధుల్లో వాముని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోగలిగితే విరేచనాలను తగ్గించడానికి వాము సహకరిస్తుంది. వాము కషాయం అయితే మంచిది.

11. ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుందికానీ, మలబద్ధకాన్నీ కల్గించదు. అందువలన రోజూ విరేచనం సాఫీగాకాక అవస్థపడేవారు కూడా వాము కషాయాన్ని కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే విరేచనం సాఫీగా జారీ అయి, ఫ్రీగా వెళ్ళడం అనేది ఒక అలవాటు అవుతుంది.

12. వాము + మిరియాల్ని వేర్వేరుగా వేయించి, కలిపి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి నూరి, వడపోసి, పిల్లలకు తాగిస్తే అజీర్తి, అజీర్ణ విరేచనాలు, చంటి బిడ్డల్లో కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనం వాసనగా, ఆకుపచ్చగా వెళ్ళడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

13. వామూ లవంగాల్ని వేయించి ఇలానే ఇస్తే కడుపు బిగపట్టడం, కడుపులో వికారాలు కడుపులో విషదోషాలు, అతిగా త్రేన్పులు రావడం తగ్గుతాయి.

14. పేగులు, లివర్, స్ప్లీన్ మూత్రపిండాలు, గర్భసంచి మూత్రపు సంచి ఉదరంలో ఉన్న అన్ని అవయవాలకు సంబంధించి ఏ జబ్బు వచ్చినా నిరభ్యంతరంగా

వాముని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవడం అవసరం. ఉదర వ్యాధుల్లో వాము అన్ని సందర్భాల్లోనూ పథ్యం. అంటే తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలన్న మాట !

15. వాము, మిరియాలు, ఉప్పు (తగినంత) ఈ మూడింటినీ కలిపి నూరి తేనెతోగానీ, పేరు నెయ్యితోగానీ, వెన్నపూసతోగాని తీసుకుంటే అజీర్తి, కడుపునొప్పి తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

16. వాము అందరికీ మేలు చేసేదేగాని, వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్న వారికి మాత్రం పరిమితి దాటి తీసుకుంటే కొద్దిగా వేడిచేయడం. తలనొప్పి పుట్టించడం చేస్తుంది. వేడిచేసే వారి కళ్ళకు ఇది మంచిది కాదు పైత్యం చేసినట్లనిపిస్తుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా వుండాలి. వాముతో చనుపాలనుగానీ, కొత్తిమీరరసాన్నిగానీ, తీసుకుంటే వాముకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయని వస్తు గుణదీపిక హామీ ఇస్తోంది. వేడిచేయని వారికి కళ్లజబ్బుల్లో కూడా వాము సహాయకారిగా వుంటుంది.

17. "వాము పువ్వు" అంట వాములోంచి తీసిన సారం. దీన్ని "థైమాల్" అంటారు. ఇది కొంచెం కారంగా వుంటుంది. బాగా వేడిచేస్తుంది. ఒంట్లో వేడి పుట్టిస్తుంది. పరిమితంగా, చాలా స్వల్ప ప్రమాణంలో తీసుకొంటే కడుపులో అగ్నిని రగిల్చి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తి విరేచనాన్ని తగ్గిస్తుంది. వాముకున్న గుణాలన్నీ దీనికి అత్యంత శక్తివంతంగా వున్నాయి. కానీ, ఇది తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. వాము సున్నితంగా పనిచేస్తుంది.

మూత్రాశయం, గర్భాశయ ఈ రెండింటిపైనా వాము ప్రభావం గణనీయమైంది. ముఖ్యంగా స్త్రీల వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

## మూత్ర దోషాలపై వాము రుద్రనేత్రం

1. **వాతం వలన :** నాడీసంబంధ వ్యాధుల వలన మూత్రం బంధించి, సరిగా నడవనప్పుడు (మూత్రబద్ధం అంటారు దీన్ని). వాము పొడిని తేనెతో కలుపుకొని తింటే ఈ బాధ తగ్గుతుంది. మూత్రబద్ధం అనేది రోజూవారీ సమస్యగా వున్నప్పుడు వాము + తేనెని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. వీటికి తోడుగా వాతదోషాన్ని తగ్గించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకోవడం కూడా మంచిది.
2. వాము కషాయాన్ని రోజూ తీసుకొంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరగడానికి తోడ్పడుతుంది.
3. **నిమ్మపళ్ళ రసం :** తీసుకుని అందులో వాముపొడి మునిగే వరకూ కలిపి ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి తెల్లారి ఆ పొడిని ఎండబెట్టాలి. మర్నాడు మళ్ళీ నిమ్మపళ్ళ

రసంలో ఇదే పొడిని నానబెట్టి తెల్లవారాక, ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు ఊరబెట్టి ఎండబెట్టాలి. దీన్ని భావన చేయడం అంటారు. ఇలా నిమ్మరసంలో భావన చేసిన వాము పుల్లపుల్లగా వుండి మంచి రుచినిస్తుంది. దీన్ని పరిమిత మోతాదులో ఉదయమే ఖాళీ కడుపున తీసుకుంటే పోయిన మగతనం తిరిగివస్తుంది. ఉన్నవారికి ద్విగుణం, బహుళం అవుతుందని శాస్త్రం!

## గర్భాశయ దోషాలపై వాము కత్తిసాము

1. **నెలసరి సరిగా రాకపోవడం :** వచ్చినా మైలసరిగా అవకపోవడం, నొప్పి, బాధ, వాసన... ఇలాంటి సమస్యలపై సతమతమౌతున్న స్త్రీలు వామును తేనెతో కలిపిగానీ, వాము కషాయం గానీ వాము పొడిని అన్నంలో కలుపుకొనిగానీ తీసుకోవడం మంచిది. తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
2. **ప్రసవించిన స్త్రీలకు :** బాలింతలకు వాము కషాయం రోజూ తేనెతో ఇస్తే గర్భాశయం త్వరగా కుంచించుకుంటుంది. గర్భాశయంలో నొప్పి తగ్గుతుంది. మైల త్వరగా పడిపోతుంది. అన్నింటికీ మించి ఆ తల్లికి చక్కని పాలుపడతాయి. పిప్పళ్ళు కలవడం వలన ఆమె పాలు తాగే బిడ్డకు లివర్ బలంగా వుంటుందంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

## వాము పూనుకుంటే కఫం కరిగిపోతుంది!

ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధులపైన వాముకు అమితమైన ప్రభావం వుంది.

1. వాముని నిప్పులమీద వేసిన పొగ పీలిస్తే పడిశ భారం తగ్గుతుంది. కఫం పడిపోతుంది.
2. వాముని నూరి, ఆ రసం తాగిస్తే గుండెనొప్పి ఉరోభాగం పట్టేసినట్లుగా వుండడం తగ్గుతుంది. Nuro Muscular Pains తగ్గుతాయి.
3. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫాన్ని తొలగించి శుభ్రపరిచే గుణం వాముకుంది. వాము పూనుకుంటే కఫం కరిగిపోతుంది.
4. వాముపువ్వు Thymal ఈ పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది చాలా తీక్షణ ద్రవ్యం. పచ్చకర్పూరం బిళ్ళల్లా వుంటాయి వాముపువ్వుపలుకులు. ఈ వాము పువ్వు పలుకులు రెండు మూడు నమిలి మింగితే పడిశెభారం తగ్గుతుంది. తమల పాకులో పెట్టి నమిలిమింగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

5. వాము ఆకుకూర శ్లేష్మ వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

6. ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ము, ఆయాసం–ముఖ్యంగా ఇస్నోఫిలియా వ్యాధి వున్నవారూ, ఉబ్బసవ్యాధి వున్నవారూ వాముని నిత్యం పరిమిత మోతాదులో వాడితే చాలా మంచి సుగుణం కన్పిస్తుంది. వాముపువ్వుని పరిమితంగా తీసుకుంటే ఎలర్జీ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

7. కొద్దిగా వాముపొడిని దంచి గుడ్డలో మూటగట్టి వాసన పీలుస్తుంటే ముక్కు దిబ్బడ వేయడం, జలుబు తగ్గుతాయి. కొద్దిగా హారతి కర్పూరం, వసకొమ్ముల్ని కూడా పొడుం కొట్టి ఈ విధంగా చేయవచ్చు. అయితే, హారతి కర్పూరాన్ని ఎక్కువగా పీలిస్తే ముక్కుల్లో Irritation ఏర్పడి నెత్తురుకారే ప్రమాదం వుంది. అందుకని దాన్ని చాలా స్వల్ప ప్రమాణంలో వాడాలి. కేవలం వాము, వసలతో ఈ విధంగా చేస్తే సున్నితంగా పనిచేస్తుంది.

8. వాముకు సూక్ష్మజీవి నాశక ధర్మాలు (Antibacterial Properties) వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటారు.

## రక్త వర్ధకం, బల వర్ధకం, వీర్య వర్ధకం వాము

రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధులపైన కూడా వాముకు అమితమైన ప్రభావం వుంది. వేడిచేసే తత్వం కానివారందరికీ వాము అద్భుతమైన సాయం చేస్తుంది. వాముపొడి చర్మానికి కాంతినిస్తుంది.

1. చర్మంలో పైపైన వుండే రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం వలన రక్తప్రసారం ఆగిపోయి తిమ్మిరిపట్టడం. చురుకు, పోట్లు సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, మొద్దుబారిపోవడం జరుగుతాయి. మధుమేహవ్యాధిలో ఇది ఎక్కువ. ఎప్పుడూ నిలబడే ఉద్యోగంలో వున్నవారికి కాళ్ళమీద రక్తనాళాలు ఉబ్బి పాముచుట్టలు చుట్టుకుంటున్నట్టు పైకే కన్పిస్తాయి. వీటిని వేరికోస్ వీన్స్ అంటారు. అక్కడ తిమ్మిరిపట్టడం, మొద్దుబారడం, పుళ్ళుపడడం జరుగుతాయి. ఇలాంటి చోట్ల వామునూనెనిగానీ, కర్పూర తైలాన్ని గానీ మర్దిస్తే రక్తసరఫరా చక్కబడుతుంది. నువ్వుల నూనె, వాము కలిపినూరితే వాము నూనె వస్తుంది. నిజానికి, వేరికోస్ వీన్స్ వుంటే చిన్నగా గోరుతగిలితే చాలు పెద్దపుండుపడి చుట్టూ చర్మం నల్లగా అయిపోయి, ఆ పుండు ఎన్నాళ్ళకూ తగ్గక నానా అవస్థ పెడ్తుంటుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయవలసిన వ్యాధి. దీనికి చక్కని ఆయుర్వేద ఔషధాలు వున్నాయి. ఎవరికి వారుగా ఉపశమనం కోసం చేసుకోగలిగిన అద్భుత చికిత్సల్లో వాము ఒకటి!

2. పైన చెప్పినట్లు నూనెతో వాముని కలిపి నూరి మెత్తగా చేసుకుని ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. దీన్ని రోజూ పరిమిత మోతాదులో వేడి చేయకుండా వుండేలా చూసుకుంటూ క్రమం తప్పకుండా పావు చెంచా మోతాదులో తాగితే అరిచేతులు అరికాళ్ళలో అతిగా చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది.

అరచేతుల్లోనూ, అరికాళ్ళలోనూ అతిగా చెమట పట్టడం అనేది నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధి. చాలా మందిలో ఈ వ్యాధి కన్పిస్తుంది. దీనికి తగిన చికిత్స లేకపోవడంతో అనేకమంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. రోగిని పరీక్షించి దోష నిర్ధారణ చేసుకవడం ద్వారా ఈ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలతో పూర్తి స్వస్థత చేకూర్చే అవకాశాలున్నాయి.

3. బెల్లం, వాము ఈ రెండింటినీ కలిపితింటే శరీరం మీద వచ్చిన దుద్దుర్లు (అర్టికేరియా) తగ్గుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో వీటిని బెందులు అంటారు. ఇవి రావడానికి కడుపులో ఏలికపాములు, బాక్టీరియా... ఇలాంటివి వుండడం ముఖ్య కారణం. ఎలర్జీ కూడా కారణం కావచ్చు. విరేచనం పరీక్ష చేయించుకుని దద్దుర్లు రావడానికి కారణం తెలుసుకుని దానికి మందులు వాడితే ఈ బాధ తప్పకుండా తగ్గుతుంది. నిజానికి ఇలాంటి లక్షణాలకు నిరపాయకర చికిత్సలు ఆయుర్వేదంలో అనేకం వున్నాయి.

4. వామూ, ఉప్పు, మిరియాలు కలిపి నూరి పరగడుపున తింటే రక్తం పెరుగుతుంది. బలకరం, శక్తినిస్తుంది. మధుమేహవ్యాధి వున్నవారు ముఖ్యంగా ఈ ఫార్ములాని పాటిస్తేమంచిది.

## మనుషుల్లారా! రండి! 'వాముపక్షం'లో చేరండి!!

వాము గురించి ఇలా అనేక విశేషాలున్నాయి. హిస్టీరియా వ్యాధి ఆడవారికి పిలిస్తే పలుకుతుంటారు. ఈ వ్యాధి వున్నవారికి వాముని ఈ వ్యాసంలో అనేకరకాలుగా చెప్పిన పద్ధతుల్లో ఏదో ఒక పద్ధతిలో తీసుకుంటే మేలు కలుగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

శరీరానికి నీరు రావడం కూడ అనేక కారణాలవలన కలగవచ్చు. గుండెజబ్బు, రక్తక్షీణత, లివర్‌లో లోపం మూత్రపిండాల్లో వ్యాధి... ఇవి కొన్ని ముఖ్యకారణాలు. వాము ఈ వ్యాధులన్నింట్లోనూ పనిచేస్తుంది. నీరుని తగ్గించడం, మూత్రాన్ని చక్కగా నడిపించడం వంటి సహకారాలందిస్తుంది. ఎన్నో ఎన్నెన్నో ఇన్ని విధాల సాయపడ్తున్న వాము సవినయంగా అందరికీ ఇస్తోంది పిలుపు... "మనుషుల్లారా! రండి 'వాముపక్షం'లో

చేరండి! ఇంక చివరగా వాముతో తయారయ్యే ఒక అద్భుత ఫార్ములాని మీ ముందుంచు తున్నాను. అదే... కర్పూర తైలం!! కర్పూరతైలాన్ని మీకుగా మీరు కూడా తయారు చేసు కోవచ్చు.

## కర్పూర తైలం ఫార్ములా

వాముని పైపైన దంచి దానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి ఒకవంతు నీరు మిగిలేగా బాగా మరిగించండి. అలా మరిగిన వాముకషాయాన్ని, గుడ్డలోవేసి వడబోయండి. ఈ కషాయం ఒకటిన్నర లీటర్లు (1.5 లీటర్లు) తీసుకోండి. ఈ కషాయంలో నాలుగువందల గ్రాములు కొబ్బరినూనె కలిపి మళ్ళీ మరిగించండి. నీరంతా ఆవిరి అయిపోయి కేవలం నూనెమాత్రమే మిగిలేలా మరగాలి. మంట మీద ఒకటి రెండు చుక్కలు వేస్తే చిటపట మనకుండా మండిపోతే నీరులేకుండా నూనె మాత్రమే మిగిలినట్లు... ఇలా మిగిలిన నూనెని వేడిమీదే వడగట్టండి. వడబోసిన నూనెలో 100 గ్రాములు ముద్దకర్పూరం (మంచి హారతి కర్పూరం) ఆ వేడి మీదే కలిపేయండి. మొత్తం కరిగిపోతుంది. బాగా చల్లారిన తర్వాత సీసాలో పోసి మూతపెట్టేయండి. ఇదే కర్పూర తైలం అంటే!

ఈ కర్పూర తైలం వలన ఉపయోగాలు చాలా వున్నాయి.

1. అన్నిరకాల కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాపుల్లో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పైన మర్దన చేయడమే.
2. దగ్గు, జలుబు, పడిశెభారాలలో రొమ్ము ఉదరభాగం, వీపు, ముక్కుల మీద మర్దన చేస్తే తక్షణ ఉపశమనం ఉంటుంది Congestion తగ్గుతుంది.
3. శ్లేష్మ జ్వరాలలో కూడా ఇదే విధంగా శరీరంపైన మర్దన చేస్తే జ్వరం ఉపశమనం ఇస్తుంది.
4. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు పుడుతున్నప్పుడు కర్పూర తైలం రాస్తే ఉపశమనం.
5. తలనొప్పి, సైనసైటిస్, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పుల్లో ముక్కుల్లో చుక్కల మందుగా దీన్ని వాడితే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.
6. కర్పూర తైలం 2,3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుంటే పడిశభారం వలన ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతుంది.

వయసులో పెద్దవారు, చిన్నపిల్లలూ ఇంట్లో వుంటే, ఆ ఇంట్లో తప్పనిసరిగా కర్పూర తైలం వుంచుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. అందుకే ఉత్సాహం వున్నవారు స్వంతగా చేసుకోవడం కోసం ఈ ఫార్ములాను తెలియజేస్తున్నాను.

# రోగాల నడుముల్ విరగదన్నే రూళ్ళకర్ర

# "జీలకర్ర"

జీలకర్ర - శింగినాదం అంటుంటారు - ఏదైనా విషయాన్ని తేలికగా తీసి పారేయడానికి! శింగినాదం గురించి అలా వుంచండి - జీలకర్రని మాత్రం తీసిపారేయ కండి... అది రోగాల నడుముల్ విరగదన్నే రూళ్ళకర్ర !!

జీలకర్ర అనగానే పెళ్ళి జరిగేటప్పుడు నెత్తిన పెట్టిన "జీలకర్ర - బెల్లం" సీను గుర్తుకొస్తోంది కదూ...

జీలకర్ర మూడు రకాలుగా వుంటుంది. తెల్ల జీలకర్ర - తెలుపంట మరి తెల్లగా ఏమీ వుండదు - నల్లగా వుండదని చెప్పడానికే నన్నమాట - మనం వంటల్లో రోజూ వాడుకునేదే - ఈ తెల్ల జీలకర్ర మళ్ళి చిన్నదీ, పెద్దదీ అని రెండు రకాలుగా వుంటుంది. అందులో చిన్నదాన్నే మనం వంటల్లోకి వాడతాం. పెద్దదాన్ని కాశ్మీరీ జీలకర్ర అంటారు. దీన్ని మందుల్లో వాడతారు.

నల్లజీలకర్ర మూడో రకం. ఇది కూడా మందుల్లో వాడేదే. మనం వంట ఇంటిని వైద్యశాలగా మారుస్తున్నాం కాబట్టి, మన వంట గదిలో దొరికే తెల్లని, చిన్న జీలకర్ర గుణాలను ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్నాం అన్నమాట.

## స్త్రీల వ్యాధుల పైన జీలకర్రదే రూలింగ్

గర్భాశయాన్ని శుద్ధిచేసి అందులో ఏ దోషలు లేకుండా చేసి, గర్భసంచిని (UTERUS) బలసంపన్నంగా వుండేలా చూసే శక్తి జీలకర్ర 'భావప్రకాశ' అనే వైద్య గ్రంథంలో వుంది.

1) జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, మెత్తగాదంచి తగినంత సైంధవలవణం (లేదా ఉప్పు) కలుపుకొని రెండు పూటలా తీసుకుంటే గర్భాశయదోషాలు నెమ్మదిస్తాయి. అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తీసుకొంటే మంచిది.

2) బహిష్టు సక్రమంగా రానివాళ్ళు, తెల్లబట్ట అవుతున్న వాళ్ళూ, ముట్టు నొప్పితో బాదపడ్తున్న వాళ్ళు ఈ పొడిని తీసుకొంటూ వుంటే బాధలు ఉపశమిస్తాయి. పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

## జీలకర్రతో జీర్ణకోశానికి శుద్ధి

జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, దంచి, సైంధవ లవణాన్ని తగినంత కలిపి రోజూ తీసుకొంటే పైన చెప్పిన స్త్రీల వ్యాధులే కాక మరెన్నో వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

1) కడుపులో నులిపురుగులు చచ్చిపోతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా వాయువులు వెళ్ళడం, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.
2) జ్వరంలో దప్పిక తగ్గుతుంది. జ్వరం కూడా త్వరగా దిగుతుంది. కళ్ళుమంటలు, ఒళ్ళునొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గుతుంది.
3) విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలతో బాధపెట్టే అమిబియాసిస్ వ్యాధికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.
4) కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత మొదలైన వ్యాధి లక్షణాలతో బాధపడే వారు తప్పనిసరిగా జీలకర్రను పైన చెప్పిన పద్ధతిలో రోజూ అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తిసుకొంటే పైత్యం త్వరగా తగ్గుతుంది. అంటే, ఎసిడిటీ కంట్రోల్లోకి వస్తుందన్నమాట.
5) జీలకర్రకు సమానంగా ధనియాలను కూడా తీసుకొని, వాటిని నలిపి, రెండింటినీ విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, అందులో తగినంత ఉప్పుగానీ, సైంధవ లవణంగానీ కలిపి, ఆ పొడిని అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలో, మజ్జిగలోనూ కలుపుకొని ఎంత వీలైతే అంత తీసుకోండి. కడుపులో వ్యాధులన్నీ పరారవుతాయి. పేగులు పరిశుద్ధంగా వుంటే వ్యాధులు ఏవీ రావు కదా...!

## మొలలపై జీలకర్ర లేపనం

మొలలు తీవ్రంగా బాధపెడ్తున్నప్పుడు జీలకర్ర, పసుపుకొమ్ములు సమానంగా మెత్తగా దంచి, ఎండుద్రాక్షతో నూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ మూడుపూటలా ఒకటి నుంచి రెండు మాత్రలు వాడండి. మొలల బాద తగ్గుతుంది.

జీలకర్ర పొడిని చన్నీళ్ళతో తడిపి పేస్టులాచేసి మొలలపైన పూస్తే ఉపశమనంగా వుంటుంది.

జీలకర్ర కషాయం కాచి, వెడల్పు బేసిన్లో పోసి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు ఆ కషాయం మొలల భాగానికి తగిలేలా బేసిన్లో కూర్చుంటే బాధ ఉపశమిస్తుంది.

## జీలకర్ర వీర్యవర్ధకం

పెళ్ళికీ, జీలకర్రకీ వున్న సంబంధం ఏమిటో మనకి తెలియదు. కొత్త దంపతుల తలలపైన జీలకర్ర + బెల్లం మిశ్రమాన్ని వుంచి, వాళ్ళిద్దర్ని భార్యాభర్తలుగా ప్రకటిస్తారు మనవాళ్ళు. జీలకర్ర బెల్లం మిశ్రమానికి వున్న ఆ ఆకర్షక శక్తి ఆ ఇద్దరి మధ్య దాంపత్య సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది కాబోలు...

జీలకర్ర బెల్లాన్ని నెత్తిమీద వుంచడం సంగతి అలా వుంచండి. జీలకర్రలో బెల్లాన్ని కలిపి మెత్తగా దంచుకొని, చక్కగా చిమ్మిరి వుండల్లా చేసుకొని రోజూ తినండి దీర్ఘకాలంగా తీవ్రంగా బాధపెడ్తున్న జ్వరాలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి దోషాలుపోతాయి. వాతం తగ్గుతుంది. అలసట తగ్గుతుంది. అన్నింటిని మించి ఈ మిశ్రమం అద్భుతమైన వీర్యవర్ధనంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి కుర్రాళ్ళూ... హస్త ప్రయోగం చేసుకొని వీర్యం వృధా అయిపోయి, సంసారానికి పనికిరానేమోనని భయంతో వణికిపోకండి. జీలకర్ర, బెల్లం కలుపుకొని కుంకుడుకాయంత ఉండలు కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం తినండి. వీలైతే ఇది తిన్న తర్వాత పాలుతాగండి. మీరు కోల్పోయిన వీర్యం మళ్ళీ పదిలంగా ఊరుతుంది. అలాగని ఆ నీచ నికృష్టమైన అలవాటుని యధేచ్ఛగా కొనసాగించకండి! చదువుమీద దృష్టి సారిస్తారనే ఇంత చెప్పటం.

## ఎలెర్జీ దోషాలకు జీలకర్ర విరుగుడు

ఎలెర్జీ లక్షణాలమీద పనిచేసే వాటిలో వంటగదిలో దొరికే వస్తువుల్లో జీలకర్ర ముఖ్యమైంద. పైత్యపు దద్దుర్లు, దురదలు, ఆయాసం, తుమ్ములు, వాంతులు, విరేచనాలు, కీటకాలు కుట్టడం వంటి ఎలెర్జీ లక్షణాలకు జీలకర్ర చాలా సందర్భాలలో విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఇనుపగరిటెలో జీలకర్రని నల్లగా వేయించి, మాడ్చి, ఆ వేడిమీదే కాసిని నీళ్ళు పోసి, చల్లార్చి ఆ నీటిని తాగిస్తే పడని వస్తువుల వలన వచ్చే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని వేయించి, సైంధవలవణం కలిపి కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని మొదట దోరగా వేయించి అది బాగామునిగేవరకూ నిమ్మరసం పోసి రాత్రి తెల్లవార్లూ నానబెట్టి మర్నాడ ఎండబోయండి. మర్నాటి రాత్రి మళ్ళీ నిమ్మరసం పోసి తెల్లవారిన తర్వాత ఆ రసం ఇగిరిపోయేవరకూ ఎండబెట్టండి. ఇలా ఊరబెట్టడాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో భావన చేయడం అంటారు. ఏడుసార్లు ఇలా భావన చేసిన

దాన్ని 'భావన జీలకర్ర' అంటారు. ఈ పేరుతో బజారులో దొరుకుతుంది. అయితే నమ్మకమైన కంపెనీది వాడాలి. నిమ్మఉప్పు కలిపి భావన జీలకర్రగా అమ్మేస్తూ వుంటారు. జాగ్రత్త !

భావన జీలకర్రని కుంకుడు గింజంత మాత్ర చేసుకొని రోజూ రెండు మడు సార్లు తీసుకొంటే తలతిరుగుడు వ్యాధి తగ్గుతుంది. కడుపులో వేడిగా వుండే లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో గానీ, లాలాజల గ్రంధులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధుల్లోగానీ నోట్లోకి నీళ్ళూరడం ఆగిపోయి, నాలిక ఎండిపోయి రుచి తెలియకుండా పోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో ఈ భావన జీలకర్ర తీసుకొంటే మంచిది. దాన్ని తలుచు కొంటేనే నోట్లో నీళ్ళూరుతాయి. తింటే వరదలా పొంగివస్తాయి.

సరే ప్రస్తుతం మనం ఎలెర్జీ లక్షణాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కదా...

కందిరీగ, తేనెటీగ వంటి కీటకాలు గానీ, తేలు వంటి విష జంతువు గానీ కుట్టినచోట – జీలకర్ర, తేనె, ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి నూరి కట్టుకడితే విషానికి సంబంధించిన ఎలెర్జీ లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

## వేడి, మంట నీరసాలకు జీలకర్ర సమాధానం

జీలకర్రను దోరగా వేయించి, అంతకు సమానంగా వేయించని జీలకర్ర తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి, ఆ మొత్తానికి సమానంగా పంచదారని, వీలైతే ఆవునెయ్యిని కూడా కలిపి కుంకుడుకాయంత మాత్రలు చేసుకొని రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీ రెండు మాత్రల చొప్పున తీసుకొంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో వేడి, మంట, పచ్చదనం తగ్గుతాయి.

శరీరం చల్లగా వుంటున్నప్పుడు, పైత్య వికారాలు బాధపెడ్తున్నప్పుడు, మనసు కలతగా పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు చేస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో వేడి ఎక్కువై బాధపెడ్తున్నప్పుడు జీలకర్ర చలవనిచ్చి, శరీరానికీ, మనసుకు ప్రశాంతతనిస్తుంది.

ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళు నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడ్తున్న వారు జీలకర్రని గానీ, ధనియాలు జీలకర్ర మిశ్రమం గానీ రోజూ తీసుకొంటే ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.



# వాత వ్యాధులపై వీర విహారం...
# వీర్యపుష్టినిచ్చే
# 'ములగ'

ములక్కాడల చెట్టును పెంచితే గొంగళి పురుగులొస్తాయని భయపడి పెరళ్ళలో ములగచెట్లు వెయ్యరు మనవాళ్ళు! కానీ ఆరోగ్యప్రదాయినిగా, అనేక దీర్ఘ జగమొండి వ్యాధుల నివారణకు ములగచెట్టు కల్పవృక్షం లాంటిదన్న రహస్యం తెలిస్తే, ఈరోజే ములగవిత్తులు నాటి ఒకటికి నాలుగు చెట్లు పెంచుదామని తక్షణం బయల్దేరతారు మీరు! అదీ ములగ గొప్పదనం!!

## ఆకలిని పెంచే ములక్కాడలు

ములక్కాడలు కమ్మగా, రుచిగా వుంటాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. జ్వరం తదితర వ్యాధులు వచ్చి తగ్గిన తర్వాత ఏ ఆహారం ఇవ్వాలో తెలియక తికమక పడనవసరం లేదు. లేత ములక్కాడలు వంటి పెట్టండి. జ్వరం వలన వచ్చిన అనర్థాలు తగ్గి రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు.

## మూలవ్యాధికి ములక్కాడ మందు

మూల వ్యాధి, (PILES) భగందరం (FISTULA) వంటి విరేచన ద్వారం దగ్గర వచ్చే వ్యాధులన్నింటిలో ములక్కాడలు లేతవి సక్రమంగా వాడితే వ్యాధి ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. చికిత్స త్వరగా పూర్తయ్యేలా ములక్కాడలు సహకరిస్తాయి. ములగాకుని కూరగా వండుకుని తింటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. వాపులన్నీ కరుగుతాయి.

## వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గిస్తుంది ములగ

శరీరానికి నీరు రావటానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. మూత్ర వ్యాధులు, రక్తక్షీణత, థైరాయిడ్‌గ్రంధిలో లోపం, హృదయవ్యాధులు ఇవన్నీ నీరు పట్టేలక్షణాన్ని

కల్గించే వ్యాధులే! ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములక్కాడలు పథ్యం. లేత ములగాకుని వండుకుని తింటే నీరు తగ్గుతుంది.

## చిన్న పిల్లల్లో అజీర్తికి ములగాకురసం

చిన్నపిల్లల్లో అజీర్తి చాలా తరచూ వచ్చే లక్షణం. లేతములగాకుని మెత్తగా దంచి, పిండి, ఆ రసంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి వయసుని బట్టి 1 నుండి 3 చెంచాల వరకూ 3 పూటలా ఆ రసాన్ని తాగిస్తే అజీర్తి దోషం తగ్గి, చక్కగా విరేచనం అయి, నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. లేతములగ చిగుళ్ళ రసం 1 చెంచా చొప్పున తీసి తగినంత ఉప్పుని కలిపి తాగిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చిపోతాయి.

## బాలింతలకు "పాలు"..... ములగాకు చేసే మేలు

పచ్చిబాలింతలకు ప్రసవించినది మొదలు, పాలు పుష్కలంగా వుండి, ఆమె పాలతో పెరిగిన బిడ్డ ఆరోగ్యవంతుడిగా ఎదుగుతాడు. తల్లిపాలు పెరిగేలా చేసే శక్తి లేతములగాకులకు వుంది ఏదో ఒక విధంగా ఈ ములగాకుల్ని తీసుకోగలిగితే మంచి పాలచేపు కలుగుతుంది.

## వీర్యపుష్టినిచ్చే ములగ

చదువుకునే కుర్రాళ్ళలో చాలా మందికి స్వప్నస్ఖలనాలు, మూత్రవిసర్జనకు ముందు కొద్దిగా జిగురు వంటిది పడడం – ఈ లక్షణాలు సహజంగా వుంటాయి. దాంతో తమ శక్తి అంతా వృథా అయిపోతోందనీ, తాము నిర్వీర్యులమైపోతున్నామని, భవిష్యత్తులో తాము సంసారజీవితానికి పనికిరాకుండా పోతామని ఎన్నెన్నో అనుమానాలు, భయాలు – చిక్కి శల్యమైపోతుంటారు దిగులుతో! తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకులు యుక్తవయసులో వున్నప్పుడు ఇలా మానసిక వేదనకు ఆందోళనలకు గురవుతున్నారేమో గమనించాలి.

ములగకాడలను తరచూ వండి పెట్టండి.

ముదిరి, చెట్టునే ఎండిన ములగకాడలు కోసి లోపలి గింజలను ఏరి, మెత్తగా దంచి, 1/2 చెంచా పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో గానీ, పంచదారతోగానీ తినిపించండి.

ములగ పూలను సేకరించి, మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి, బెల్లంపాకం పట్టి తగినంత ఏలక్కాయలు, పచ్చకర్పూరం వగైరా వేసి హల్వాలా చేసి రోజూ 1 చెంచా హల్వాని రెండుపూటలా పెట్టి, పాలు తాగించండి.

లేత ములగాకును తరచూ కమ్మగా కూరగానో, పప్పుగానో వండిపెట్టండి. ఇవన్నీ శుక్రసంబంధమైన దోషాలను తగ్గిస్తాయి. మంచి పుష్టినిచ్చి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

## వాతవ్యాధులకూ ములగ వీర విహారం

ములగచెట్టు వేరుని సేకరించి, దంచి, రసంతీసి, ఆ రసంలో తేనె కలిపి పాలతో తాగించండి. వాతపునొప్పులు తగ్గుతాయి.

ములగచెట్టుకి గాటు పెడితే జిగురు వస్తుంది. ఈ జిగురుని పాలలో కలిపి నూరి, నొప్పి పట్టిన చోట పట్టుగా వేయండి. నొప్పి తగ్గుతుంది. సయాటికా నడుం నొప్పిలో కూడా నడుంమీద దీనిని పట్టువేస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

లేత ములగాకు కూరని వండుకొని తినండి. అన్ని రకాల వాతవ్యాధులూ తగ్గుతాయి. పక్షవాతంలో కూడా ములగ అద్భుతమైన మేలు చేస్తుంది.

## తలనొప్పికి సులువైన ఉపాయం

పైన చెప్పినట్లు ములగ జిగురుని ఆవుపాలతో నూరి నుదురుమీద, కణతలమీద పట్టు వేస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. ములగ జిగురుని సేకరించి, ఎండించి భద్రపరచుకోండి.

## గోరుచుట్టుకు ములగ పట్లు

బాధల్లోకెల్లా బాధాకరమైన బాద గోరుచుట్టు! ములగ జిగురు రెండు, మూడు చుక్కలు పాలలో నూరి, చిక్కటి పేస్ట్‌లా చేసి వేలుకి పట్టించి పైన కట్టవేయండి. నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. మామూలుగా మీరు వాడుకునే మందులకు అదనంగా ఈ ఉపాయాన్ని పాటించండి.

## చీముగడ్డలను పాకానికి తెచ్చి పగలకొడ్తుంది ములగ

ములగాకుని మెత్తగా దంచి, గడ్డలు (ABCESS) వచ్చిన చోట పెట్టి, పైన కట్టు కట్టండి. చీముగడ్డగానీ, రక్తపుగడ్డగానీ, త్వరగా పాకానికి వచ్చి పగిలిపోయేలా చేస్తుంది ములగాకు. ములగాకుని వండుకుని తినడం కూడా ఈ వ్యాధికి మంచిది.

## జలుబు, జ్వరాలకు ములగ వేరు

శ్లేష్మం ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, గుండె పడిశం పట్టి బాధపడ్తున్నవారు ములగ చెట్టు వేరుని సేకరించి, మెత్తగా దంచి 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో మూడుపూటలా తీసుకోండి. లోపలభారం తగ్గుతుంది.

## 'ఫిట్స్' జబ్బులో ములగ పనిచేస్తుంది

మూర్ఛ, అపస్మారం, ఫిట్స్ జబ్బులన్నింటిలో ములగను విధిగా ఏదొక రూపంలో వాడుకోవడం అవసరం. ములక్కాడలు, ములగాకులు వండుకుతినడంతో పాటు, ములగ వేరుని దంచిన రసం 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొని పాలు తాగితే ఫిట్స్ వ్యాధి తీవ్రత తగ్గడం మొదలౌతుంది. ఈ వేరు రసాన్ని రోజూ రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా తాగించడం మంచిది.

## దంతవ్యాధులకు ములగ వేదాంతం

గొంతు, నోరు, పళ్ళు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములగ వేరుని దంచి తీసిన రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

దీన్ని వేరుని దంచి ముద్దగా చేసి, కుంకుడు గింజంత మాత్రని పిప్పిపన్ను పైన వుంచి, దూదితో నొక్కి పెట్టండి.

బియ్యం కడిగినప్పుడు వచ్చిన నీరు 1 చెంచా తీసుకొని, అందులో నేతితో వేయించిన జీలకర్ర పొడి అరచెంచా కలిపి, ములగవేరుని ఆ మిశ్రమంలో అరగదీయండి. బాగా పేస్టులా వచ్చిన తర్వాత చిగుళ్ళకు పట్టించండి. చిగుళ్ళలోని నెత్తురు కారటం, చిగుళ్ళు స్పాంజిలా మెత్తగా అయిపోవడం తగ్గి, తరచూ పల్లు పుచ్చిపోయే లక్షణాలలో మార్పు వస్తుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. వాపు తగ్గుతుంది.

వేరుని దంచి, ఒక చెంచా మోతాదుకు నాలుగు రెట్లు నీరు పోసి ఒక భాగం మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తీసిన రసంలో పంచదార కలుపుకొని తాగితే గొంతు బొంగురు తగ్గి శ్రావ్యంగా మారుతుంది.

## మధుమేహవ్యాధిపై ములగ గింజల ప్రభావం

చెట్టునే ఎండిన ములక్కాడలను కోసి లోపల గింజల్ని సేకరించి, మెత్తగా దంచండి. ఈ ములగ విత్తుల పొడిని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గుతాయి. ఈ పొడి కొద్దిగా చిరుచేదుగా వుంటుంది. నేరుగా తీసుకోలేని వారు ఖాళీ క్యాప్సూల్స్ మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వాటిలో పెట్టుకుని తీసుకోవచ్చు. లేదా, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ఈ పొడికి కొద్దిగా వేడిచేసే గునం వుంది. వేడి చేయడాన్ని బట్టి వ్యాధి

తీవ్రతని బట్టి, మోతాదు ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి. ఈ ఫార్ములా మూత్ర వ్యాధులన్నిటి మీదా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం!

## ములగవిత్తులతో బీపిని తగ్గించుకోండి

పైన చెప్పిన ములగవిత్తుల చూర్ణాన్ని షుగర్ వ్యాధిలేనివారు తీపి కలిపి రోజూ తీసుకొంటే బీపీ వ్యాధి తగ్గుతుంది. ఇది నా పరిశీలనలో చక్కగా రుజువైన గొప్ప ఫార్ములా! మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. మోతాదు ఎంత అనేది పరిస్థితిని బట్టి 1/2 చెంచా పొడి నుంచి 1 చెంచా వరకూ 2-3 సార్లు తీసుకోవచ్చు.

## వరిబీజం పైన ములగాకు పట్టు

వరిబీజంతో బాధపడ్తున్నవారు, అలాగే, వృషణాలలోని బీర్జాలవాపు (ORCHITIS) తో బాధపడ్తున్నవారు తాము వాడుతున్న మందులకు తోడుగా, ములగాకుని నూరి అక్కడ కట్టుకడితే వాపు కరిగి, నీరు లాగేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

## చెవిలో పోటుకు ములగాకు రసం

చెవికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములగాకు రసం బాగా పనిచేస్తుంది. ఆకుని నూరి రసం పిండి, 5-6 చుక్కలు చెవిలో వేసుకొంటే పోటు నెమ్మదిస్తుంది. చెవిలో హోరు, రకరకాల శబ్దాలు వినిపించడం, చెవిలో ఒకరకమైన దోషం వలన కళ్లు తిరగటం (VERTIGO) వంటి లక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి. మీరు ఓపిగ్గా చేసుకోగల వారైతే, ములగాకు రసానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, నూనె మాత్రం మిగిలేలా (తడిలేకుండా) బాగా మరిగించి, చల్లబరచి ఆ నూనెని వడగట్టి చెవిలో వేసుకొంటే, చెవిలో చేరినవాతం తగ్గి మంచి ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

## స్థూలకాయులకు ములగాకు శ్రేష్ఠం

స్థూలకాయంతో బాధపడుతూ, బరువెక్కువగా పెరిగి, రక్తంలో కొవ్వునిల్వలు పేరుకొనిపోయి, కదలలేని స్థితిలో వున్నవారికి సైతం ములగాకుని రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో తినిపించగలిగితే ఈ బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా లేతములగ చిగుళ్ళు రోజూ రసం తీసుకొని తాగితే ఒళ్ళు తగ్గుతుంది.

## సుఖవ్యాధులకు ములగ

అడ్డగ(్రలు, సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారు ములగాకుని వాడండి. ములగాకుని నూరి అడ్డగ(్రలు వచ్చిన చోట వాపు మీద కట్టుగడితే అడ్డగ(్రలు తగ్గుతాయి. ములగ గింజల పొడిని తీసుకొంటే మూ(త్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

## కవుకు దెబ్బల్లో ములగాకు పట్టు

గాయం కన్పించకుండా తగిలే కవుకు దెబ్బలు, గాయాలు, నొప్పులు, పోట్లు అన్నింటిలోనూ ములగ ఆకుని పట్టుగా వేస్తే నొప్పి, వాపు లాగేస్తాయి.

ఇంకా ఎన్నెన్నో ములగాకు గురించిన విశేషాలున్నాయి. ఇన్ని (ప్రయోజనాలున్న ములగ చెట్టు మీ పెరట్లో లేకపోతే దాన్ని ఒక లోపంగా భావించుకొని, వెంటనే ములగ మొక్కని నాటే (ప్రయత్నం మీరీపాటికే (ప్రారంభించి వుంటారని నాకు తెలుసు అందుకే మీకు నా అభినందనలు.



# ఆషామాషీ వ్యాధుల ఆటకట్టు

# "కట్టు"

'పంచభక్ష్య పరవాణ్ణాలతో వడ్డించారనీ షడ్రుచులతో నిండిన, షడ్రసోపేత భోజనం' అనీ ఖరీదైన భోజనాన్ని గురించి చెప్పుకోవడం మనకు అలవాటు.

కాలం మారి, ఆధునిక కాలంలోకి వచ్చాక ఇప్పుడు మనం షడ్రుచుల్నీ పంచభక్ష్య పరవాణ్ణాలన్నీ వదిలేశాం. 'సాంబార్' లేకపోతే అది విందుభోజనం కాదు – అంతే ఇప్పుడు!!

'ఇంట్లో కాచుకుంటే పులుసు – హోటల్లో తింటే సాంబారు' అన్నట్లుగా ఆ సాంబారు అతి ముఖ్యమైన వంటకంగా మారిపోయింది.

పులుసులు, సాంబార్లు రుచికేగానీ, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగపడే ద్రవ పదార్థాలు కావు. అలా ఉపయోగపడాలంటే, మీరు తప్పనిసరిగా 'కట్టు' తీసుకొని తాగవలసిందే.

'కట్టు' గురించి అందరకు తెలుసు... తాగే వాళ్ళే పెద్దగా లేరుగానీ!

కందికట్టు, పెసరకట్టు, శనగకట్టు, ఉలవకట్టు 'కట్టు'గా వండే వాటిలో ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకాలు.

పప్పుకి *8* రెట్లు నీరుపోసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా ఉడికించి తీసిన రసాన్ని 'కట్టు' అంటారు. ఇలా ఎక్కువగా ఉడికించడం వలన పప్పులోని సారం అంతా 'కట్టు'లోకి చేరి ఈ కట్టు సారవంతమైనదౌతుంది.

చింతపండు వేయకుండా టమోటాలుగానీ, దానిమ్మ గింజలు గాని పులుపు రుచికోసం కలిపి, ఉప్పు తగినంత వేసుకొని, తిరగమూత పెట్టి కట్టును తయారు చేస్తారు.

ఏ పప్పుతో కట్టును తయారుచేస్తున్నారో ఆ పప్పుకున్న గుణాలు ఇతోధికంగా కట్టుద్వారా మనకు అందుతాయి. అందుకే మనుషుల ప్రాణాలతో చెలగాటం అడే రోగాల ఆటకట్టు - కట్టు" అనేది!!

చలవకోసం శనగకట్టు, పెసరకట్టు, వాతవ్యాధులు తగ్గడానికి మినపకట్టు, బలం కోసం కందికట్టు, మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవకట్టు మంచివి.

## రక్తవృద్ధికి కందికట్టు

కందిపప్పుతో కాచిన కట్టు చాలా రుచిగా వుంటుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది గానీ మంచి బలాన్నిస్తుంది.

రక్తదోషాలున్నవారు, చర్మవ్యాధులున్నవారూ, రక్తక్షీణతతో బాధపడ్తున్నవారూ, షుగర్‌వ్యాధి పీడితులు, కఫవ్యాధులతో సతమతమౌతున్నవారూ వాత వ్యాధులతో నిశ్చేష్టులుగా మిగిలిపోయిన వారూ తప్పనిసరిగా కందికట్టు తీసుకోవాలి.

వీర్య పుష్టి నిస్తుంది.

ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మంచిది. మంచి ప్రొటీన్‌కల్గిన ఆహారం మీ పిల్లలకు ఇవ్వాలంటే, కమ్మగా కట్టుకాచి, రుచికోసం అవసరం అయితే వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు వంటివి కలిపి స్కూలు నుంచి ఇంటికి రాగానే పిల్లలకు తాగించండి. ఆకలి తీర్తుంది. బలంగా వుంటుంది. చిక్కిపోతున్న పిల్లలు త్వరగా ఒళ్లు చేస్తారు.

అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది పథ్యం. ఈ కట్టును తీసుకోకూడని వ్యాధి అంటూ లేదు.

ఆపరేషన్‌లు అయిన వారూ, గాయాలు తగిలి కోలుకుంటున్నవారూ కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

ఈ కట్టులో వాముగానీ, శొంఠిగానీ, ధనియాలుగానీ, జీలకర్రగానీ -- వీటన్నింటిని గానీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకొని ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో, ఒక గ్లాసు కందికట్టులో కలుపుకొని తాగితే రుచిగా వుండడమే కాక, కందికట్టు అధికంగా తీసుకొంటే వచ్చే దోషాలకు విరుగుడుగా కూడా పనిచేస్తుంది. ట్రై చేసి చూడండి ఫలితాలు మీకే కన్పిస్తాయి.

ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తెల్లవారుఝామున తుమ్ములతో బాధపడేవారు పైన చెప్పిన పద్ధతిలో కందికట్టును వీలైతే రెండు పూటలా తాగితే అద్భుతమైన రిజల్ట్ కన్పిస్తుంది.

## వాత, పైత్య వ్యాధులపై పెసరకట్టుదే పై చేయి

'పెసరకట్టు మీలో ఎంతమంది తాగారో తెలియదు గానీ, చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పెసరపప్పు అరగదని అంటుంటారుగానీ, పెసరకట్టు జఠరశక్తిని పెంచుతుంది. పెంచడమే కాదు తిన్నది అరిగేలాచేసి, అరిగింది వంటపట్టేలా చేస్తుంది.

ఒళ్ళుమంటలు, అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, తాపం, దాహం - కళ్లు మంటలు, ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లుగా వుండడం, కాళ్ళునొప్పులు, ఒళ్ళునొప్పులు, ఒళ్ళు బరువుగా వుండడం... ఇవన్నీ వేడి చేసినప్పుడు మనమీద కన్పించే లక్షణాలు.

ఇలా వేడిచేసిన లక్షణాలు కన్పించగానే పెసరకట్టుని దానిమ్మరసం కలుపుకొని తాగండి. సత్వరమే చలవ చేస్తుంది. మూత్రంలో మంటకూడా తగ్గుతుంది.

ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వాళ్ళుకూడా పెసరకట్టును తీసుకోవచ్చు.

ధనియాలు, జీలకర్ర - ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక సీసాలో పోసి ఉంచుకోండి. ప్రతిరోజు పెసరకట్టు కాచుకొని, గ్లాసు కట్టుకి 1 చెంచా ధనియాలు జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగండి. కఫవ్యాధులు, వాతవ్యాధులు, పైత్యవ్యాధులు అన్నీ వెంటనే కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. ఆయా వ్యాధులకు మీరు తీసుకొనే చికిత్స త్వరగా ఫలిస్తుంది.

పుళ్లు, గాయాలు - ఆపరేషన్లు అయినప్పుడు పెసరపప్పు తినకూడదని మనవాళ్ళు అంటుంటారు. అది తప్పు. ప్రమాదాలయినప్పుడు పెసరకట్టు నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. తీసుకున్నందువల్ల అదనంగా మరోమేలు కూడా జరుగుతుంది - గాయాలయినప్పుడు, ఆపరేషనులు అయినప్పుడు ఎక్కువగా మందులు వాడవలసి వుంటుంది కాబట్టి కడుపులో మంట, పైత్యం చేసి, అధికంగా వేడి చేసినట్లవుతుంటుంది. అలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ఆపి, చలవచేసి, త్వరగా పుండు మానేలా పెసరకట్టు తోడ్పడుతుంది. గమనించండి.

మధుమేహవ్యాధిలో కూడా పెసరకట్టు హితకరమైనదే! మధుమేహ వ్యాధిలో నరాలకు సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలు వస్తాయి. వీటిని 'దయాబెటిక్ న్యూరోపతీ' అని పిలుస్తారు. దయాబెటిక్ న్యూరోపతీ వలన కలిగే మంటలు, పోట్లు, స్పర్శ తెలియక పోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గడానికి కూడా పెసరకట్టు వాడితే మంచిది.

కంటి వ్యాధులతో బాదపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. తేలికగా అలిసిపోతున్నవారు, శ్రమని తట్టుకోలేకపోతున్నవారు పెసరకట్టు తాగండి. తక్షణం మీకు శక్తి కలుగుతుంది.

విష లక్షణాలతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వాళ్ళందరికీ పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది.

కుష్టు, బొల్లి, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి భయంకరమైన ఎలర్జీ వ్యాధులలో సైతం పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమాన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు కలుపుకొని తాగితే పెసరకట్టు మరింత దృఢంగా పనిచేస్తుంది.

ఆఖరికి క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఇవ్వవచ్చు. దానిమ్మ రసం కూడా కలిపి ఇస్తే అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధుల్లోనూ, తెల్ల బట్టవ్యాధిలోనూ, నెలసరిస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు పెసరకట్టు - ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమంతో కలిపి తీసుకొంటే చాలా బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

మూలవ్యాధులు (మొలలు) లూఠీ (ఫిస్ట్యులా) వంటి వ్యాధుల్లో రోజూ పెసరకట్టు తీసుకొంటూ విరేచనానికి వేసుకొని రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే మొలలు ఎన్నటికి ఇబ్బంది పెట్టవు.

ఇన్ని రకాలుగా పెసరకట్టు అనేకానేక వ్యాధుల ఆటకట్టిస్తూంటే, మనవాళ్ళు దాని మేలుని సద్వినియోగం చేసుకోకుండా, ఏదన్నా రోగం వచ్చినా పెసరపప్పు మంచిది కాదని అవతలికి తోసేస్తూ వుంటారు.

ఇది తెలియకపోవడం వలన చేసే పొరపాటు మాత్రమే.

పెసలు, బియ్యం సమానంగా తీసుకొని ఎసట్లో బియ్యం పోసినట్లే పోసి, ఉడికించి, గంజి వార్చండి. ఆ గంజిలో దానిమ్మరసం, ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర పొడి వగైరా కలిపి తిరగమూతవేసి తాగండి. జ్వరం ఎన్నాళ్ళనుంచో బాదపెడ్తున్నవారికి దీన్నిస్తే దండిగా వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. జ్వరంలో వచ్చే మంటలు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పైత్యం త్వరగా తగ్గిపోతుంది. మందుల వలన పేగులు ఉడికిపోకుండా కాపాడుతుంది. టైపాయిడ్ జ్వరంలో కూడా ఇది మంచి ఆహారమే.

అన్నట్లు, పెసలు, బియ్యం కలిపి వండి గంజివార్చిన తర్వాత ఉడికిన అన్నాన్నే "పులగం" అంటారు.

ఈ పులగం ఉపయోగాల గురించి ఈ పుస్తకంలోనే మరోచోట ఇచ్చాను. చదవండి.

## శనగకట్టు

శనగపప్పుతో వండిన కట్టు అత్యంత కమ్మగా ఉంటుంది. కానీ బాగా పైత్యం, వాతం చేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని కల్గిస్తుంది. అపానవాయువులు అధికంగా వెళ్ళి గ్యాస్ పుట్టిస్తుంది. అందుకని శనగలతోగానీ, శనగపప్పుతోగానీ వండిన కట్టుని ఏ రోగాలు లేనప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది.

శనగపప్పుని విడిగా భాండీలో వేయించి వండుకొంటే కొంచెం తేలికగా అరుగుతాయి.

శనగలను మొక్కలొచ్చేలా నానబెట్టి, ఎండించి, పొట్టువలిచి, దోరగా వేయించి, అప్పుడు కట్టులా కాచుకొని తాగితే బలాన్నిచ్చి మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. మంచి రక్తాన్ని పుట్టిస్తాయి. వీర్యపుష్టినిస్తాయి.

బి.పీ. వ్యాధిలో ఇది మంచి ఉపయోగకారి. ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, లివర్ వంటి అవయవాలకు శనగకట్టు పైన చెప్పిన పద్ధతిలో త్రాగితే మంచి బలాన్నిస్తుంది.

పాలిచ్చే తల్లులు తాగితే పాలు పెరుగుతాయి. నెలసరి సరిగా రాని స్త్రీలు దీన్ని తీసుకొంటే ఋతుస్రావం అవుతుంది.

మూత్రం సరిగా విడవని వారికి కూడా ఇది మంచిది.

## వాతానికి వాత ఉలవకట్టు

ఉలవకట్టు కూడా రుచిగానే ఉంటుంది. ఇది వాత వ్యాధుల్లో చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. కడుపులో వాతాన్ని త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

వాతం వలన అయ్యే అజీర్తి విరేచనాలలో ఉలవకట్టు బాగా మేలు చేస్తుంది.

పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పులున్న వారు ఉలవకట్టు రోజూ వాడితే మంచిది.

ఉలవకట్టు మంచిదేగానీ, బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని కొంచెం జాగ్రత్తగా వాడుకొంటే మంచిది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారు ఉలవకట్టుని తరచూ తీసుకొంటే రాళ్ళు కరుగుతాయి.

అంతా చదివారు కదూ... పులుసులూ, సాంబారులూకన్నా కట్టు తాగడం వలన ఎక్కువ మేలు జరుగుతుందని ఇప్పటికైనా మీరు అంగీకరిస్తారు కదూ...

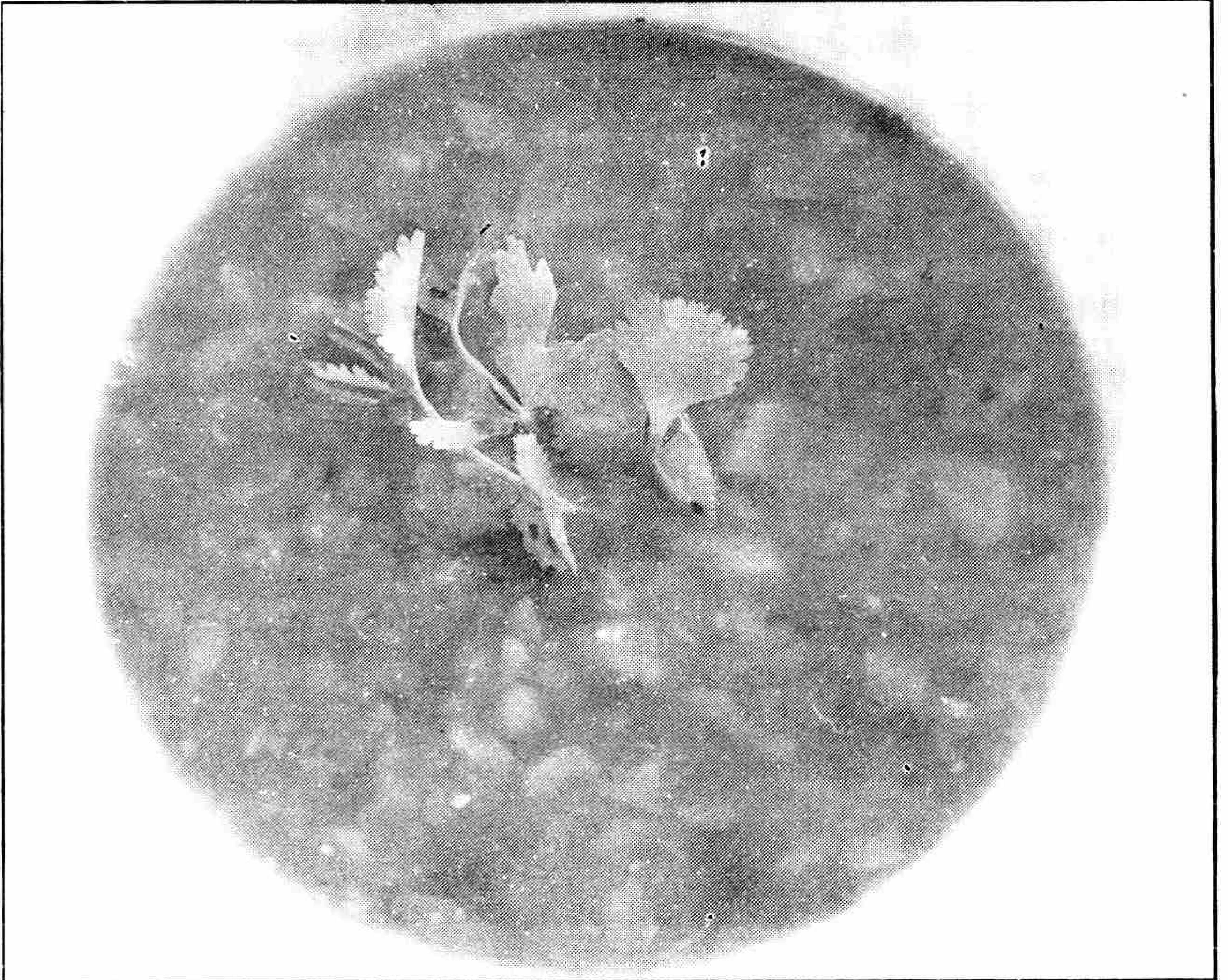
పులుసులో వివిధరకాలైన కూరగాయలు కలుస్తాయి వాటి సారం అంతా అందులో వుంటుంది... అని మీరు వాదించబోతున్నారని నాకు తెలుసు.

అన్నిరకాల కూరల ముక్కలు వేసి వండిన పులుసునే 'ధప్పళం' అంటారు మనవాళ్ళు.

మంచిదే!

కట్టుగా కాచుకున్న ద్రవపదార్థంలో కూడా మీ కిష్టమైన కూరగాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర, పొదీనా వంటివి కలుపుకోండి. ఏ కూర ముక్కలు కలిపితే దాని గుణాలు అన్నీ వస్తాయి.

అదీ సంగతి!!



# శరీరంలో వేడి కొలిమై రగిలితే ఉపశమనం ఇచ్చేది

# "రాగులు"

రాగులతో రోగాలచేత ఆరున్నొక్కరాగం పాడించవచ్చు - మీకు తెలుసా?

అవును! శరీరాన్ని రోగాలనెదుర్కొనేలా దృఢంగా తయారు చేయగలిగితే రోగాలు ఆరున్నొక్కరాగం పాడుకొంటూ పారిపోతాయి. ముఖ్యంగా వేడివలన కలిగే వ్యాధులను ఎదుర్కోవాలంటే మీకు అందుబాటులో వుండేవి రాగులే!

రాగుల్ని తైదులనీ, తవిదలనీ, చోళ్ళు అనీ వివిధ ప్రాంతాల్లో వివిధ పేర్లతో వ్యవహరిస్తుంటారు.

సన్న ఆవగింజల్లా వుంటాయి రాగులు. నిజానికి బియ్యం ధరతో పోలిస్తే రాగుల ధర చాలా తక్కువ.

దీన్ని రొట్టెగానూ, జావగానూ, అంబలిగానూ, సంకటిగానూ చేసుకొని తింటారు.

మినపసున్నికి బదులుగా రాగులపిండితో సున్ని ఉండలు చేసుకుతింటే దేహపుష్టి కల్గుతుంది. బలకరం. మంచి ఆహారపదార్థం. చలవ చేస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు మంచిది.

## కడుపులో భోగిమంటలు చల్లారాలంటే రాగిమాల్ట్ త్రాగండి

మొక్క గట్టిన ధాన్యం పిండిని 'మాల్ట్' అని పిలుస్తారు. రాగుల్ని మొక్కగట్టి పిండి చేస్తే రాగిమాల్ట్ అవుతుంది.

రాగుల్ని బాగుచేసి, నీళ్ళలో నానబెట్టి, రెండు మూడు గంటలు నానిన తర్వాత గుడ్డలో వేసి మూటగట్టి పైన బరువుంచి ఓ పక్కన అట్టే పెట్టండి. వీలైతే మధ్య మధ్యలో తడుపుతూ వుండండి.

ఒకటీ, రెండు రోజుల్లో చిన్న మొక్కలొస్తాయి. మొక్కలొచ్చిన తర్వాత ఎండ బోయండి. బాగా ఎండిన తర్వాత దోరగా వేయించండి. మామూలు భాండీలో

వేయించండి. నూనె వేయనవసరం లేదు. అలా వేగిన రాగుల్ని మరపట్టించండి. ఇదే రాగిమాల్ట్.

1. రాగిమాల్ట్‌ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తాగాలి. ఇది మనం ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నది కాబట్టి, పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ వేయగానే కరిగిపోవడం అనేది జరగదు. అందువలన చెంచాతో కలుపుకొంటూ తాగండి.
2. రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది. ఒక 'కూల్‌జగ్'లో మజ్జిగ తీసుకొని మీతో పాటు మీ ఆఫీసుకు తీసుకెళ్ళండి. ఒక చిన్న సీసాలో రాగిమాల్ట్‌ని మీ ఆఫీస్‌లోనే అట్టేపెట్టుకోండి. మీ ఆఫీసుకు అతిథులు వచ్చినప్పుడు మర్యాదకోసం వారికి కాఫీయో, టీయో ఆఫర్ చేస్తుంటారు కదా... మీరు మాత్రం మీ ఇంట్లోంచి తెచ్చుకున్న మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ కలుపుకొని తాగండి. మీ అతిథులకు మాత్రం మామూలుగా మీ మర్యాదలు మీరు చేసుకోండి. మీరు కాఫీ, టీలు మానేయాలంటే రాగిమాల్ట్‌ని అలవాటు చేసుకోవడం మంచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.
3. రాగిమాల్ట్‌ని ఇలా తరచూ తీసుకొంటే మీ పనివత్తిడి వలన మీకు కలిగే వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుంది.
4. ఒకవేళ పని రంధిలో వున్న మీకు భోజనానికి వెళ్ళడం ఆలస్యం అయినా, కడుపులో నిండుగానూ, దండిగానూ వుంటుంది. ఆకలి చంపుకోవడం కోసం హోటళ్ళలో టిఫిన్లపేరుతో అడ్డమైన చెత్త తినవలసిన బాధ తప్పుతుంది. తిన్నందు వలన వచ్చే పైత్యం కూడా తగ్గుతుంది.
5. బి.పీ. షుగర్ వ్యాధుల్లో ఏదైనా మీకు వున్నట్లయితే మీరు తప్పనిసరిగా ఈ రాగిమాల్ట్‌ను సాధ్యమైనంత ఎక్కువసార్లు వాడవలసి వుంటుంది. మేహశాంతి, పైత్యశాంతిని కల్గించి, బి.పీ. పెరగకుండా కాపాడడమే గాక షుగర్ త్వరగా తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది రాగిమాల్ట్.
6. కడుపులో మంట, వాంతి, వికారం, మైగ్రైన్ తలనొప్పి, అమీబియాసిస్, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ తాగడం వలన ఆయా వ్యాధులు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి. అంతేకాదు చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది దీని వలన.

## మీ చర్మ సౌందర్యం కోసం సుగంధిపాలతో రాగిమాల్ట్

చర్మవ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో రాగిమాల్ట్‌కి తోడుగా సుగంధి పాలవేళ్ళతో పొడిని కలిపి తీసుకొంటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

సుగంధిపాలవేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. పై బెరడుని వలిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచండి. రాగిమాల్ట్‌లో నాలుగోవంతు ఈ పొడిని కలపండి. ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

1. ముఖాన మొటిమలతో బాదపడ్తున్న యువతీ యువకులు సుగంధిపాలు కలిసిన రాగిమాల్ట్‌ని పాలలో కలుపుకొని రెండు మూడుసార్లు తాగండి. 1 చెంచా పొడి గ్లాసుపాలలో వేసుకొని కలుపుకొంటూ తాగండి చాలు. మొటిమలు త్వరగా తగ్గుతాయి. తిరిగి రాకుండా కూడా ఆగుతాయి. మొటిమలకు మీరు తీసుకునే చికిత్స ఫలిస్తుంది కూడా!
2. బొల్లి, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు చికిత్సను అశ్రద్ధ చేయకుండా తీసుకొంటూ ఈ రాగిమాల్ట్ + సుగంధిపాల మిశ్రమాన్ని తాగుతూ వుంటే అద్భుతమైన రిజల్ట్ కన్పిస్తుంది.
3. రక్త దోషాలన్నింటికీ ఇది మంచిది. ఇస్నోఫీలియా వంటి కణాలు అధికంగా పెరిగినప్పుడు కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
4. రాగిమాల్ట్‌కు సహజంగా ఉన్న చలవ చేసే గుణానికి తోడుగా సుగంధిపాలను కలపడం వలన దాని చలవ చేసే గుణంతో సహా అన్నీ రెట్టింపుకు రెట్టింపు ఉంటాయి. అదీ సంగతి!!

## రాగులు రోగనిరోధక శక్తినిస్తాయి

ఎదిగే పిల్లలకోసం, చదువుకునే పిల్లలకోసం వయసొచ్చిన పిల్లలకోసం, గర్భవంతులైన అమ్మాయిలకోసం, పాలిస్తున్న "మాతల"కోసం "రాగిమాల్ట్"ను తయారుచేసి ఇవ్వమని తల్లిదండ్రులకు ముఖ్యంగా సలహా ఇస్తున్నాను.

రాగులు రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడమేకాకుండా రోగాలు రాకుండా కాపాడతాయి కూడా!

రాగి మాల్ట్ కోసం తయారుచేసిన పిండితోనే రొట్టెలు, పరోటాలు వంటివి వేసుకోవచ్చు.

బెల్లం పాకం పట్టి లడ్డూలు కట్టుకోవచ్చు.

జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు వంటి అత్యంత విలువైన ప్రొటీన్ల ఆహారాన్ని రాగిమాల్ట్‌లో కలిపి పిల్లలకు ఇస్తే ఇంతకన్నా బలకరమైన ఆహారాన్ని కోటీశ్వరులు కూడా తమ పిల్లలకు ఇవ్వలేరని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు.



## రోగాలు నయం మనసుకు ప్రియం

# "మిరియం"

ఎవరికైనా కోపంవస్తే కారాలూ, మిరియాలు నూరాడంటారు. ఈ దేశంలోకి ఏ దుర్ముహూర్తంలో మిరపకాయలు వచ్చాయో తెలియదుగానీ, కారానికి వంటల్లో మిరియాలే మనకు ముఖ్య ఔషధం మొదట్నించీ!

కారానికీ, మిరియానికీ తేడా ఒక్కటే - కారం జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుంది. మిరియం జీర్ణకోశంతోపాటుగా శరీర అవయవాలన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది.

నిజం చెప్పాలంటే మిరియం చేసే మేలు మరువలేం- దాని ఉపయోగాలు తెలుసుకోగలిగితే ఉపయోగించుకోగలిగిన వాడికి ఉపయోగించుకున్నంత మహదేవ!!

### కఫ వ్యాధులకు ఘాటైన మందు మిరియం

మిరియాలు రెండు రకాలు వుంటాయి. పొట్టుతీసిన మిరాయలు తెల్లగా వుంటాయి. పొట్టుతియ్యనివి నల్లగా వుంటాయి. నల్ల మిరియాలకు కారం ఘాటెక్కువ. గుణమూ ఎక్కువే! తెల్ల మిరియాలకు గుణమూ, ఘాటూ రెండు తక్కువ. నల్ల మిరియాలు వేడి చేస్తాయి. తెల్ల మిరియాలు వేడి చేయవు. అదీ తేడా. కఫాన్ని కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టడానికి మిరియాలు అణ్వస్త్రాల్లా పనిచేస్తాయి. ఎలర్జీ వ్యాధులన్నీటిలోనూ మిరియాలకు పెట్టిందిపేరు. ఊపిరితిత్తుల్ని శుభ్రపరచి, గట్టిగా చెప్పాలంటే ఊడ్చి, కడిగి పారేస్తాయి మిరియాలు. మిరియాల పొడి చిటికెడు, గ్లాసు పాలలో వేసుకొని పంచదార కలుపుకొని తాగితే గొంతు నుస, గొంతు బొంగురు పోవడం తగ్గుతాయి. చిటికెడు మిరియాల పొడితో కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకున్నా ఇదే లక్షణాలమీద బాగా పనిచేస్తుంది.

మిరియాలను తేలికగా పలుకులు పలుకులుగా దంచి వాటికి నాలుగురెట్లు బెల్లం కలిపి, నీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి, ముదురుపాకం వచ్చేదాకా ఉడికించి దించి, ఉండలుగా చేసుకొని బుగ్గనపెట్టి చప్పరిస్తూ వుంటే గొంతు నుస, దగ్గు, కఫం, గొంతుకు అడ్డు పడడం, ఆయాసం, జలుబు ఇవన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. అయితే అతిగా తీసుకోకూడదు. Throat Irritation గొంతులో పూత వస్తుంది.

## మూత్ర వ్యాధుల్లో మిరియాల పాత్ర

కారానికీ, మిరియానికీ తేడాముందే చెప్పాను. మిరియాలు సమస్త అవయవాలకీ మేలు చేస్తాయి. కారం కీడు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణకోశానికి, మూత్రకోశానికీ కారం వలన కలిగే కీడు ఎక్కువ. కాబట్టి ఈ వ్యాధులున్నవారు ఆహార పదార్థాలలో కారానికన్నా తెల్ల మిరియాలను వాడుకుంటే మంచిది!

మూత్ర వ్యాధులున్నవారు – ముఖ్యంగా మూత్రంలోంచి సుద్ద (ఆల్బుమిన్ అనే తెల్లని పదార్థం) వెడ్తున్న వాళ్ళు మిరియాలను ఎక్కువగా వాడాలి.

మూత్రపిండాలలో దోషం వలన శరీరానికి నీరు పట్టినవారు మిరియాలను వాడితే నీరు త్వరగా లాగేస్తుంది. అందుకు వాడుతున్న మందులు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి.

మిరియాలకు వేడి చేసే గుణం వుంది కానీ, మూత్ర పిండాలను ఉత్తేజితం చేసి, మూత్రం ఎక్కువగా నడిచేలా చేస్తాయని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

## రక్తాన్ని మిరియాలు శుభ్రం చేస్తాయి

రక్తంలో దోషాల వలన వివిధ కనాలు అవి ఉండవలసిన వాటికన్నా ఎక్కువగా గానీ, తక్కువగా గానీ వుండడం వంటి దోషాలవలన వివిధ వ్యాధులు మనకు వస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు ఇస్నోఫల్స్ అనేక కణాలు పెరగడం వలన జలుబు, ఆయాసం, వివిధ చర్మవ్యాధులతో సహా అనేక జబ్బులొస్తున్నాయి. 'రక్త దోషాలు' అంటే ఇవే! మిరియాల వల్ల వేడిచేయడం వంటి లక్షణాలను సరిచూసుకొంటూ జాగ్రత్తగా వాడితే రక్తదోషాలు తగ్గుతాయి.

## క్షయ రోగంలో మిరియాలు మంచివి

శ్లేష్మాన్ని కరిగించి, రక్తాన్ని శుభ్రపరచి, సూక్ష్మక్రిములను, వ్యాధినిరోధకమైన ఇతర దోషాలను పోగొట్టే శక్తి కలిగిన మిరియాలు ఎంతగానో మేలుచేస్తాయి. ఎలా

తీసుకోవాలనే సందేం అక్కరలేదు. తోచిన కషాయంతో తీసుకోవచ్చు. అలాంటి కషాయాలు ఈ వ్యాసంలో అక్కడక్కడా అందిస్తున్నాను. మిరియాల కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే కొండనాలిక వాలడం తగ్గి దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి మిరియాలు వాడడం మరచి పోకండి.

మతి మరుపు తగ్గడానికి మందులు కొనుక్కొని వేసుకోవడం మరచిపోయినట్లు, వంటిట్లో మిరియాలు పెట్టుకొని జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఆందోళన పడనవసరం లేదు. మిరియాలు జ్ఞాపకశక్తికే కాదు, ఆలోచన శక్తినీ, తెలివితేటల్నీ బాగా పెంచుతాయి. నరాలజబ్బులు (Nerve Disorders) అన్నింటిలోనూ పనిచేస్తాయి.

గంటగలగరాకు (భృంగరాజు) అనే మొక్క పల్లెటూళ్ళో పొలంగట్లదగ్గర, కాలువగట్ల దగ్గర ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తేలికగానే దొరుకు తుంది. ఈ మొక్కని బాగా ఎండించి మెత్తగా దంచి, అందులో సగం భాగం మిరియాల పొడిని కలిపి ఆ మిశ్రమానికి ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు పోసి నీరంతా ఇగిరిపోయేలా బాగా మరిగించండి. చల్లారిన తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని ఇవతలకు తీసి తడి ఆరిపోయేలా ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకొన్నవారు, వాతవ్యాధులతో బాదపడుతున్నవారు, ఎలర్జీ వ్యాధితో బాదపడుతున్నవారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం శ్లేష్మ వ్యాధులతో అవస్థ పడుతున్నవారు ఈ పొడిని చెంచాలో నాలుగోవంతు మోతాదును మూడుపూటలా తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. "తెకరాజమలీనం" అనే పేరుతో ఈ మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది కూడా!

## ధాతపుష్టి వీర్యవృద్ధి కావాలంటే మిరియాలను వాడండి

ఎంత వేడిచేసే పదార్థాలయినా, మిరియాలు ధాతువృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. పాలలో మిరియాల పొడిని వేసుకొని పంచదార వేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట తాగి పడుకోండి. మీరు ఊహించని అనేక మార్పులు కన్పిస్తాయి. లైంగిక అసమర్థతలు, కోరిక లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా దీనివలన తగ్గుతాయి.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధి మిరియాలతో సమాధి

ఇంటికి పట్టిన శని వదుల్తుంది గానీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదని సామెత. బైట ఆహార పదార్థాలు మనం తింటున్నంత కాలం ఈ వ్యాధి తీవ్రత వెన్నాడుతూనే వుంటుంది.

బెల్లం పాకంలో నాలుగోవంతు మిరియాలను తేలికగా దంచి ఆ పలుకులు కలిపి తీగపాకం వచ్చిన తర్వాత కొద్దిగా నెయ్యికలిపి ఉండలు చేసి రోజూ ఉదయంపూట ఇస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురు పడడం తగ్గుతుంది.

మిరియాలను నేతిలో వేయించి, తేలికగా పలుకులుగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఆ పొడిని రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి చక్కగా కంట్రోల్ అవుతుంది. నీళ్ళ విరేనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గుతాయి. మిరియాలను నీళ్ళతో నూరి, మెత్తగా పేస్ట్లాచేసి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు తీసుకొంటే కలరా విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. దానికి తీసుకున్న చికిత్సకు తోడుగా అదనంగా ఇది వాడుకుంటే ఫలితం బాగా కన్పిస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు ఫెయిలౌతాయి. ఆ పరిస్థితిని రానీయకుండా కాపాడుతుంది.

మామూలు విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు వచ్చినప్పుడు, ఏ విరేచనాలకు చికిత్స తీసుకొంటున్నా, మిరియాల్ని, వాటికి సమానంగా వాముగానీ, లవంగాలుగానీ కలిపి మెత్తగానూరి, గరిటెలో వేసి బాగా మాడేలావేయించి, వేగిన తర్వాత నీళ్ళు కలిపి వడగట్టి, మందులు వేసుకున్నప్పుడల్లా ఈ నీరు తాగుతూ వుంటే ఆ మందు బాగా పనిచేస్తుంది. అజీర్తి తగ్గి కడుపులో అగ్ని పెరుగుతుంది. ఆకలివేస్తే సగం వ్యాధి తగ్గినట్లే. కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టి వ్యాధి త్వరగా తగ్గేందుకు దోహదపడ్తాయి మిరియాలు.

## కీళ్ళ వాతంపై మిరియాల అభిఘాతం

కడుపులో వాతంపోతే శరీరంలో ఎక్కడ వాతవ్యాధి వచ్చినా దాదాపు నయమై పోయినట్లే భావించుకోండి. జీర్ణశక్తి, విరేచనం సరిగా కాకపోవడం వంటి లక్షణాల వలన కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, నడుంనొప్పి వంటి వాతవ్యాధు లన్నింటి లోనూ కడుపులో అజీర్తిని విరేచన బద్ధకాన్ని సరిచేస్తే చాలా వరకూ ఉపశమనం వస్తుంది. ఆఖరికి పక్షవాతం వ్యాధిలో కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. మిరియాలను ఉపాయంగా తీసుకుంటే ఈ వ్యాధులు సత్వరం తగ్గుతాయి. మిరియాల చారు ప్రసిద్ధి కదా! దాన్ని మరచిపోకండి.

## సైనసైటిస్‌కు మిరియాల పట్టు

పడిశభారం వలన వచ్చే కణతల నొప్పి, తలనొప్పి సైనసైటిస్ వంటి లక్షణాలలో మిరియాలను, బియ్యం, సాంబ్రాణి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా

నూరి ఉడికించి కణతలకు నొప్పిగా ఉన్నచోట పట్టువేస్తే తలనొప్పి, జలుబు, పడిసెభారం త్వరగా తగ్గుతాయి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవలవణం కలిపి మెత్తగా నూరి తేనెతో తీసుకుంటే అదేపనిగా ఆగకుండా వచ్చే ఆవలింతలు తగ్గుతాయి.

## మొలల వ్యాధిలో మిరియాల ఫార్ములా

మొలలు, విరేచన బద్ధకం వలన కలిగే ఇతర వ్యాధులు ముఖ్యంగా విరేచనానికి వెళ్ళే మార్గంలోంచి పేగు జాకారడం (Prolapse of Rectom) అనే వ్యాధిలో ఉపయోగ పడేందుకు మంచి ఫార్ములా వుంది.

సోపు (భోజనం తర్వాత తింటూ వుంటాం. జీలకర్ర లాగా వుంటాయి) గింజలకు రెట్టింపు మిరియాలు తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఆ పొడిని పటికబెల్లం కలిపిగాని, తేనెతో గానీ రోజూ మూడుపూటలా తీసుకొంటే మూలవ్యాధి (Piles) తగ్గుతుంది. గుదస్థానం బైటకు జారడం ఆగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది కూడా!

## అరికాళ్ళ మంటలకు మిరియాల లేపనం

ఆవునేతిలో మిరియాలను వేసి కాచి, ఆ నేతిని అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకు మర్ధన చేస్తే మంటలు తగ్గుతాయి. నూనెలో వేసి కాచి, మర్ధనచేస్తే బెణుకులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

## మిరియాల చారు త్రాగండి కడుపులో బేజారు పోతుంది

మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర వగైరా వేసి కాచిన చారు (రసం) చాలా రుచిగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. సమస్తమైన దోషాలనీ పోగొడుతుంది. చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. వ్యాధిపడి లేచినవారికి పెడితే జీర్ణశక్తి పెరిగి త్వరగా కోలుకుంటారు.

## చివరగా ఒక మాట

చదివారుగా... మిరియాల ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో - కారం కన్నా మిరియాలు ఎన్నో రెట్లు ఉపయోగకరమైనవని మీరు తప్పకుండా అంగీకరిస్తారు. శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ కలిపి 'త్రికటుకాలు' అని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో పిలుస్తారు.

త్రికటుకాలు స్వయంగా వ్యాధినివారణ చేయడానికే గాక, ఇతర ఔషధాలు సక్రమంగా, శక్తివంతంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడతాయి అని, అనేక ఫార్ములాలలో వీటిని తప్పకుండా కలుపుతారు.

రోజూ మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో మిరియాలు అంతో ఇంతో తప్పకుండా వుండాలి. బెల్లపానకం, జున్ను, నేతి గారెలు వంటి తేలికగా అరగని పదార్థాలలో మిరియాలు తప్పకుండా కలుపుతారు. అవి తిన్నందువలన వాతంగాని, శ్లేష్మంగానీ చేయకుండా కాపాడతాయని!

అతిగా తింటే ఇవి గుండెకు, లివర్‌కు, గొంతుకకు అపకారం చేస్తాయని వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది.

నెయ్యిగాని, తేనెగాని కలిపి తీసుకొంటే మిరియాలు అంతగా వేడి చేయకపోవచ్చు. మిరియాలను తినేప్పుడు వేడిచేస్తుందేమో చూసుకోవడం మాత్రం అవసరం.



# వ్యాధులపై పోరాడే సైనిక బలగం

# "పులగం"

అన్నంలోకి పప్పు, కూర, పచ్చడి వండుకుని, దేనికది విడివిడిగా కలుపుకొని కమ్మగా తినడం దక్షిణ భారతీయుల తరతరాల ఆచారం! వీటన్నింటినీ కలిపి ఒకే ఆహారంగా వండుకుని తినే ఆలోచనకూడా మనిషి చెయ్యకపోలేదు. బెంగాలీయుల కిచిడీ వంటకం ఈ కోవలోకి చెందిందే. వెజిటబుల్ బిరియానీలూ, నాన్‌వెజ్ పలావ్‌లూ ఇలానే రూపుదిద్దుకున్నాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు మాత్రం అంతంత మాత్రమే!

అయితే శాస్త్ర ప్రకారం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, అవసరమైతే కొన్ని రకాల రోగాలను కూడా ఎదుర్కోగలిగి, ఒక క్రమశిక్షణ కల్గిన సైనికబలగంలా ప్రతాపం చూపించే ఆహార పదార్థం ఒకటుంది దాన్నే "పులగం" అంటారు.

## తృప్తినీ, పుష్టినీ కల్గిస్తుంది పులగం

బియ్యానికి నాలుగోవంతు మినపపప్పుగానీ, కందిపప్పుగానీ, పెసరపప్పుగానీ, మీకిష్టమైన ఏ ఇతర పప్పునైనా కలిపి అన్నంగా వండితే, దాన్ని 'పులగం' అంటారు.

నెయ్యి, ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం, కొత్తిమీర వగైరా ద్రవ్యాల్ని కూడా ముందుగానే కలిపి వండితే చాలా చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది ఈ పులగం. ఆకలి వెర్రిగా వేస్తుంటుంది కొందరికి. మాటిమాటికీ చిరుతిళ్ళు తినాలనే కోరిక ఇంకొందరికి వుంటుంది. ఎప్పుడూ నోటిలో ఏదో ఒకటి వేసి దవడలు పిండిమరలా ఆడిస్తూనే వుంటుంటారు చాలామంది. అలాంటి వ్యక్తులకు తృప్తిని కల్గించి, ఇలా అకాల, అనవసర, అనారోగ్య కారకమైన తిళ్ళను తగ్గించేలా తోడ్పడేందుకు అవతరించిన దివ్యౌషధమే పులగం!

## లైంగిక శక్తిని పెంచే మినప పులగం

'పులగం' అని మన తెలుగువాళ్ళు పిలిచే ఈ వంటకాన్ని సంస్కృతంలో 'కృశరా' అంటారు.

"సస్నేహా కామినీ వేయం
కృశరా శిశిరేహితా"

అని వైద్యగ్రంథం యోగరత్నకరంలో చమత్కరించాడు. మినపప్పుతో వండిన పులగంలో కమ్మగా నెయ్యి వేసుకుని తింటే శిశిర ఋతువు (అంటే చలికాలం)లో పడుచు పిల్ల పక్కనుంటే ఎంత ఉపయోగకరమో అంత ఉపయోగకరంగా వుంటుందని ఈ శ్లోకం భావం. శుక్రవర్ధకం, బలకరంగా వుంటుందన్నమాట నెయ్యితో పులగం వండుకుని తింటే!

లైంగిక శక్తిని అమోఘంగా పెంచడమే కాదు, చదువుకునే పిల్లలకు వాతం, వేడి చెయ్యకుండా కాపాడుతూ బలాన్నిస్తుంది మినప పులగం. అందులోనూ ముఖ్యంగా మగపిల్లలు హస్తప్రయోగాది దురభ్యాసాలకు తరచూ లోనౌతూ వుంటారు కదూ! హస్త ప్రయోగం చేసుకొన్నంతమాత్రాన కొంపలు మునగకపోవచ్చు. కానీ, అందువలన తన శక్తి వృధా అయిపోయిందనీ, భవిష్యత్తులో తానింక సంసార జీవితానికి పనికిరాననీ, తాను ఏ స్త్రీని సుఖపెట్టలేననీ ఒక విధమైన భయం, ఆందోళన, అనుమానాలతో ఇప్పటి నుంచీ చదువునీ, మనసునీ పాడుచేసుకొంటూ వుంటారు. కుర్రాళ్ళలో తొంభైశాతం మంది ఇలాంటి పరిస్థితినే ఎదుర్కొంటూ వుంటారు. అదుగో... సరిగ్గా అలాంటి కుర్రాళ్ళకి ఉపయోగంగా వుంటుంది – రోజూ పులగం వండి నెయ్యి వేసి పెట్టండని తల్లిదండ్రులకు సలహా ఇస్తున్నాను. వాళ్ళ భయాలు పోవడమే గాక, వాళ్ళకీ శక్తివంతంగా వుంటుంది. చక్కగా చదువుకొని మంచి మార్కులు సంపాదించుకో గలుగుతారుకూడా! కాబట్టి మీ పిల్లల జీర్ణశక్తినిబట్టి మినప పులగాన్ని వండి పెట్టండి.

## గుండె జబ్బుల్లో మినప పులగం వండి పెట్టండి

పోలియో, రికెట్స్, మస్కులర్.డిస్ట్రోక్ వంటి వ్యాధులతో శరీరాంగాలు కృశించి పోవడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధులున్న వారికి మినప పులగాన్ని మించిన ఔషధం లేదు.

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం (రూమాటిజం) సయాటికా నడుంనొప్పి మొదలైన వాత వ్యాధులతో చిరకాలంగా బాధపడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా పులగాన్ని తీసుకోవాలి.

హృదయవ్యాధులున్నవారికి మినప పులగం ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

స్థూలకాయులూ, రక్తంలో కొవ్వు అధికంగా వున్నవారూ, బి.పీ, గుండెజబ్బులున్న వారూ నెయ్యిలేకుండా పులగాన్ని తీసుకోవాలి. పులగాన్ని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో తెలియ కుండానే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ఛాయమినపప్పు (పొట్టు తీసిన మినపప్పు) అయితే రుచిగా వుంటుంది.

విరేచనంలో దోషాలను పోగొట్టి, కఫాన్ని పోగొట్టి, వాతాన్నిపోగొట్టి, రోగాలను రాకుండా ఆపగలిగే శక్తి పులగానికి వున్నదన్నమాట!

## చలవ చేయాలంటే పెసర పులగం తినండి

పెసరపప్పుతో వండిన పులగం మినప పులగం కన్నా కొంచెం తేలికగా అరుగుతుంది. అయితే మినప పులగం అంత శక్తివంతంగా వుండక పోవచ్చు. కానీ, బాగా చలవ చేస్తుంది.

ఎప్పుడూ వేడిచేసే వరీరతత్వం వున్నవారు పెసరపప్పు బియ్యం కలిపి వండిన 'పులగం' తింటే చలవనిస్తుంది.

విరేచనాల వ్యాధిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇది మేలు చేస్తుంది.

కఫవ్యాధుల్లోనూ, వేడిచేసి వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

కంటి వ్యాధులకు పెసర పులగం మంచిది.

వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మినపపప్పుతో సమానంగా పెసరపప్పుతో వండిన పులగం ఉపయోగపడ్తుంది. రుచిని ఇష్టపడడాన్ని బట్టి ఏది కావాలంటే దాన్ని ఉపయో గించుకోవచ్చు.

## పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందల పులగం పాలు పెంచుతుంది.

అలచందలు కూడా బియ్యంలో వేసి పులగంగా వండుకొని తింటే బాగానే వుంటాయి.

శుక్రవృద్ధిని కల్గిస్తాయి, లైంగిక దోషాలను, బలహీనతనూ పోగొట్టి శక్తినిస్తాయి. అయితే వాతం చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపిస్తే పాలు పెరుగుతాయి.

మొదట మూడు నాలుగు ముద్దలు ఈ పులగాన్ని తిని, ఆ తర్వాత మామూలు అన్నం తింటే బాగానే వుంటుంది. పులగాన్ని ఏ పప్పుతో వండినా, అందులో మామూలుగా

వండుకున్న కూర, పులుసు, పప్పు, పచ్చడి వంటివి కలుపుకొని తిన్నా బాగానే వుంటుంది. పులగాన్ని విడిగానే తిననవసరం లేదు.

## శ్లేష్మవ్యాధులపైన కందిపప్పు పులగంతో విజయం

కందిపప్పుతో వండిన పులగం శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వాళ్ళు కందిపప్పుతో వండిన పులగాన్ని తింటే కఫదోషం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఎలర్జీకి వాడుకునే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి ఇందువలన.

కందిపప్పు పులగం చలవనిస్తుంది కూడా. నెయ్యి వేసుకుని తింటే తేలికగా అరుగుతుంది. వాత వ్యాధుల్లో మంచిది కూడా!

కందిపప్పుగానీ, పెసరపప్పుగానీ, మినప పప్పుగానీ దోరగా వేయించి 'పులగం'గా వండితే అరుగుదల ఇంకా తేలికగా జరుగుతుంది. మామూలుగా అయితే కందిపప్పు పులగం, పెసర పులగం కన్నా ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

కందిపప్పుతో వండిన పులగాన్ని తినకూడని వ్యాధి అంటూ లేదు. ముఖ్యంగా ఆపరేషన్లు అయినవారూ, గాయాలు తగిలినవారూ, జ్వరంపడిలేచిన వారికి ఇది మంచి ఆహారం కూడా! అధికంగా తింటే పైత్యం చేస్తుంది. నెయ్యితోగానీ మజ్జిగతో గానీ కందిపప్పు పులగాన్ని తింటే పైత్యం చేయదు. త్వరగా అరుగుతుంది.

## శరీర వర్ణాన్ని పెంచేందుకు శనగ పులగం

శనగపప్పుతో కూడా పులగం వండవచ్చు. చాలా రుచిగా వుంటుంది. మంచి నెయ్యి వేసుకొని తింటే అమోఘంగా వుంటుంది కూడా.

మంచి బలాన్నిస్తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా వుంటే, పిల్లలకు పెడితే బలకరంగా వుంటుంది. రక్తదోషాలను పోగొట్టి, శరీరానికి మంచి రంగునిస్తుంది.

శనగపప్పు పులగం మంచిదేగానీ, జలుబు, ఎలెర్జీ దోషాలున్నవారికి ఆయాదోషాలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులు, అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బువజ్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్‌లు వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు శనగపప్పు వాడకాన్ని ఆపడం మంచిది.

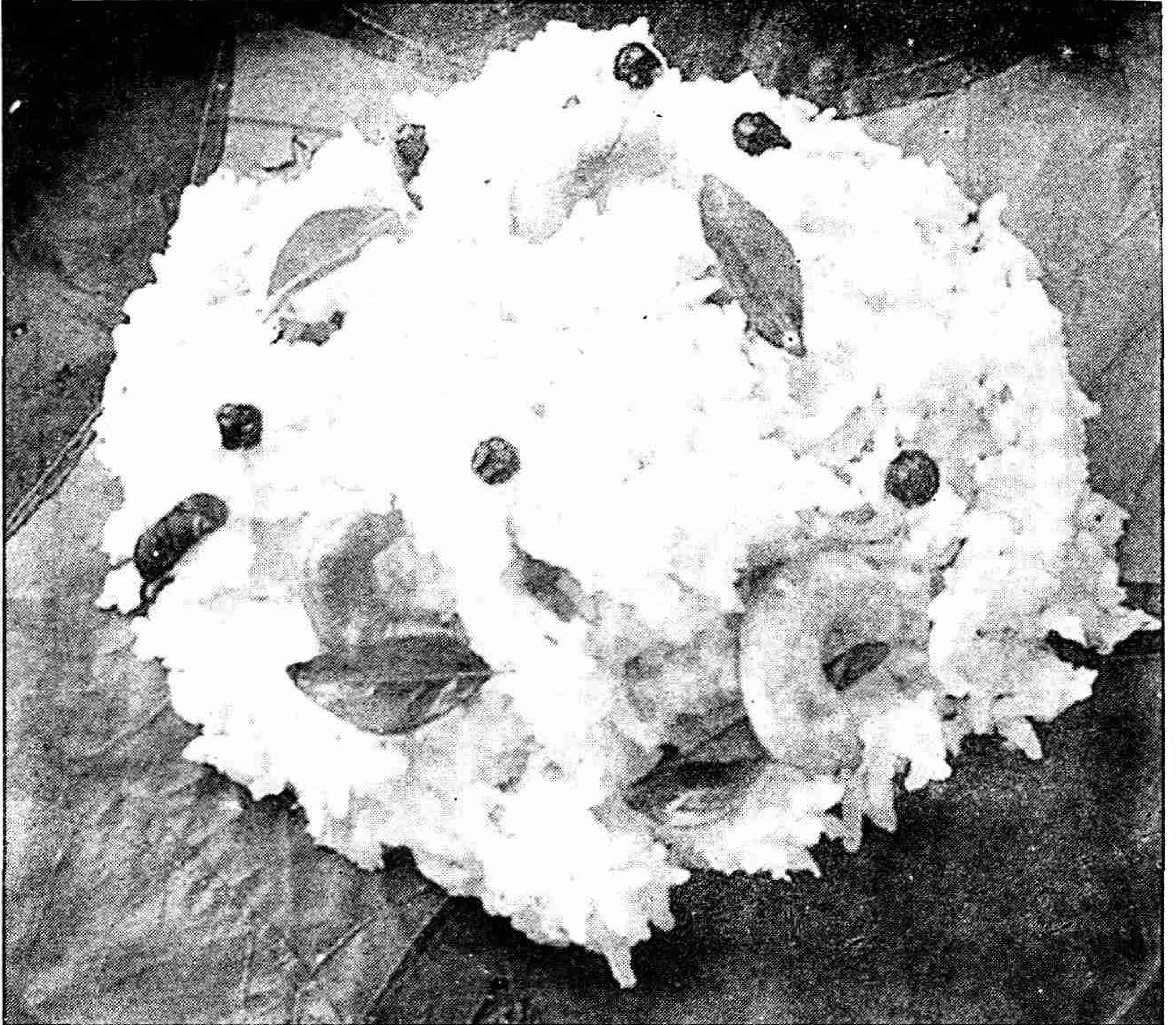
అలాగే, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి వంటివి ఉన్నవారు కూడా శనగపప్పు తినవద్దు. పెసరపప్పు, మినపప్పు వారికి ఈ దశలో బాగా పనిచేస్తాయి.

## మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవలతో పులగం చేసుకుతినండి

ఉలవలతోగూడా పులగం వండుకోవచ్చు. వాతవ్యాధుల్లో మంచివికానీ, బాగా వేడి చేస్తాయి. బి.పి.ని పెంచుతాయి. కఫ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్నవారికి ఉలవ పులగం మంచిది. అయితే, కొంచెం జాగ్రత్తగా, చూసి వాడుకోవడం అవసరం.

## బియ్యంలో పప్పువేసి వండడమే శ్రేష్టం

రోజూ అన్నంలో పప్పు వండుకొని తింటే సరిపోదా- మళ్ళీ ఈ పులగం దేనికీ- అనే సందేహం మీకురావచ్చు. బియ్యంతో కలిసి ఉడికిన పప్పుకీ, అన్నంలో కలుపుకొని తినడానికి చాలా తేడా వుంది. పప్పులో ఉండే గుణగణాలు నూటికి నూరుశాతం పులగంలో వుంటాయి. అదీ సంగతి!



## స్థిరమైన ఆరోగ్యానికి విలువైన ఆహారం

# ఉండ్రాళ్ళు ఆవిరికుడుములు

హోటల్ కెళితే ఇడ్లీలు దొరకుతాయిగానీ ఉండ్రాళ్ళు దొరకవు. గారెలు, వడలు దొరుకుతాయిగానీ ఆవిరి కుడుములు దొరకవు.

ఉండ్రాళ్ళు వినాయక చవితినాడు మాత్రమే తినాలని మన ప్రజలు ఎందుకను కొంటారో తెలీదు. ఆవిరి కుడుములు వేస్తారనీ, ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివనీ మన వాళ్ళు చాలా మందికి తెలీదు. తెలిసినా వండరు. అమ్మమ్మల వంటలని ఎగతాళిచేస్తారని భయం!!

బహుశా, పూటకూళ్ళ సాంప్రదాయాన్ని మార్చి తమిళులు, కన్నడవారూ తెలుగు నాట హోటల్ సాంప్రదాయాల్ని ప్రవేశ పెట్టి "ఇడ్లీ + వడ - దోసె"ల్ని మనమీద రుద్దే శారు. దాంతో మనం మన సాంప్రదాయకమైన ఆహారాన్ని మర్చిపోయి ఇడ్లీ సాంబార్‌లలో పడి కుడితి తొట్లో ఎలుకలా కొట్టుకొంటున్నాం... అవునంటారా... కాదంటారా...

'విదేశీ సంస్కృతి' అంటూ అయినదానికీ కానిదానికి ఒంటికాలుమీద లేచే మన పెద్దలు ఇలా మనం స్వంత సంస్కృతిని మరిచిపోతున్న సంగతిని ఎప్పుడైనా గుర్తించారా...???

### ఇడ్లీలు వాతం చేస్తాయి

ఉండ్రాళ్ళు, ఆవిరి కుడుములు ఎంత మేలుచేస్తాయో మీకు వివరంగా చెప్పబోయే ముందు ఇడ్లీ గురించి ఒక మాట...

ఇడ్లీలు ఉప్పుడు రవ్వతో తయారౌతాయి కాబట్టి తెల్లగా మర పట్టించకుండా బియ్యంలో సారం అంతా పోకుండా ఆ ఉప్పుకు రవ్వలో నిలవ వుంటుంది కాబట్టి

ఉప్పుడురవ్వ వలన బలం ఎక్కువగా వస్తుందనీ, నాడీ ఉత్తేజం (Nerve Stimulation) కల్గుతుందనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇది బాగానే ఉంది కానీ, ఉప్పుడు రవ్వవలన, అవి పులిసిన బియ్యం కాబట్టి- వాతం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం కలుగుతుంది. అందుకని కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ పేగుపూత, అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బౌల్ సింద్రోమ్ వంటి వ్యాధులున్నవారు, అన్నిరకాల వాతవ్యాధులున్నవారు ఇడ్లీలు తినడం మంచిది కాదు.

## చలవని కల్గించే చక్కని టిఫిను ఇదిగో... మీ కోసం...

ఉండ్రాళ్ళు, ఆవిరి కుడుములు కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అందుకని ఇవి తేలికగా అరగడం కోసం నెయ్యివేసుకొని తినాలి. ఇడ్లీలైనా నేతితో తిన్నప్పుడు అంతగా చెడును కల్గించవు.

ఆరోగ్యవంతుడే కాదు, ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారైనా సరే ఉండ్రాళ్ళనూ ఆవిరి కుడుమునూ నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. చలవని కల్గిస్తాయి. తృప్తిని కల్గిస్తాయి. తిన్న తర్వాత కడుపునిండినట్లు అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ భోజనం వేళకే ఆకలి అవుతుంది. అందుకని టిఫిన్‌గా ఉండ్రాళ్ళను గానీ, ఆవిరి కుడుమునుగానీ తినడం మంచిది.

ఇడ్లీల వలన తృప్తి కలగదు. అందులోకి శనగ చెట్నీ, కారప్పొడి, సాంబారు లేనిదే అవి సహించవు. అవన్నీ కలిపి తినడం వలన ఇడ్లీలు వేడిచేసే వాటిలో ముందు వరసగా వచ్చేస్తున్నాయి. ఉండ్రాళ్ళుగానీ, ఆవిరి కుడుములుగానీ ఇలా వేడిచేయనీయ కుండానే చక్కగా, నేరుగా తినవచ్చు. ఈ సున్నితమైన తేడాని గుర్తించండి.

మూత్ర వ్యాధులున్నవారు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారు, మూత్రంలో మంట చీము వున్న వారు ఉండ్రాళ్ళు తింటే మంచిది. చలవని కల్గిస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఇడ్లీ సాంబార్‌లు తినడం కన్నా వీటిని తినడం మంచిది.

రాత్రిపూట అన్నం మానేసి చపాతీలు తినదలచిన వారుకూడా, ఆవిరి కుడుముగానీ, దిబ్బరొట్టెగానీ తినడం మంచిది. చపాతీలు సరిపడని వారికీ ఇవి మంచివే. చలవనిస్తాయి. పెద్దగా కేలరీలు పెరగవు. గోధుమ పిండితో వండిన వాటికన్న మన వాతావరణానికి ఇవే మంచివి!

## ఆవిరి కుడుముల కన్నా మంచి ఆహారం ఇంకొకటి లేదు

ఆవిరి కుడుములు తింటే- భోజనం చేయగానే వచ్చే కడుపులోనొప్పి వ్యాధిలో చాలా మంచిది. కడుపులో పుండువలన ఈ నొప్పి వస్తూందవచ్చు. ఉండ్రాళ్ళుకూడా ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.

ఆవిరి కుడుముల్ని రాత్రిపూట వేసుకొని ఉదయం పూట సూర్యోదయానికి ముందే తింటే వేసవికాలం అమితమైన చలవనిస్తుంది. తేలికగా వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది.

వాతవ్యాధులు, పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులతో బాదపడ్తున్న వారికి ఈ విధంగా పెడితే వాతం త్వరగా తగ్గుతోంది. మందులు చక్కగా పనిచేస్తాయి.

ఇడ్లీలు చల్లారితే బాగోవు. ఆవిరి కుడుము చల్లారిన తర్వాతే బాగుంటుంది ఆరోగ్యం కూడా!! ఆవిరి కుడుములో బియ్యం చాలా స్వల్పంగా వుంటాయి. కేవలం మినపప్పును, జిగురుకోసం కొద్దిగా బియ్యపు గింజలు కలిపి నానబెట్టి రుబ్బి ఇడ్లీ ప్లేట్లలో గానీ, వాసిన కట్టిన గుడ్డమీదగానీ ఇడ్లీ వేసినట్లే వేసుకొని చల్లారిన తర్వాత తింటారు. ఆవిరి కుడుముల్లో బియ్యం దాదాపుగా వేడి కాబట్టి ఇంతకుమించిన ఉత్తమమైన ఆహారం మదుమేహరోగులకుగానీ, స్థలకాయులకిగానీ ఉండదు కదా! ఆ విధంగా, కేవలం మినప పిండితో వండినవి కాబట్టి ఆవిరి కుడుములు వాత వ్యాధుల్లో అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. గారెలకన్న ఆవిరి కుడుములే శ్రేష్టం. గారెల్లో నూనె వుంటుంది. ఆవిరి కుడుముల్లో నూనె అసలే వుండదు కదా!

## అన్నం కన్నా ఉంద్రాయి మిన్న

ఇంక ఉంద్రాళ్ళు– బియ్యపు రవ్వతో తయారుచేస్తారు. వండే విధానంలో ఇడ్లీలను వండినట్లే వీటిని ఆవిరిమీద ఉడికించడమే పద్ధతి. ఇందులో మినపప్పు వుండదు. రుచి కోసం శనగపప్పు కలుపుతారు. కానీ, మామూలు బియ్యంతో వండిన అన్నంకన్నా ఉంద్రాళ్ళు తేలికగా అరుగుతాయి. ఎక్కువ చలవ.

ఇవి తరతరాలుగా మన తెలుగు వారు తిన్న టిఫిన్లు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవి. తమిళులు, కన్నడీయులు పుణ్యమా అని, మనం చలవచేసే టిఫిన్లను వదిలేసి వేడిచేసేవి. ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవి అయిన ఇడ్లీ, దోసె, ఉప్మా, పూరీలను తిని బాధపడ్తున్నాం- కాదంటారా...!!

జీలకర్ర ధనియాలను విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఆ పొడిని నంజుకుతింటే ఇవి తేలికగా అరుగుతాయి. పొదీనా ఆకు పచ్చడి కూడా వీటికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.



## పంట చేలను చేపల చెరువులు చేసి చెరలాడకండి!

# "ఆరోగ్యానికి చేపలే చెరువు"

'మీనం... ఆరోగ్య హీనం' అని మనం కొత్తసామెతని చెప్పుకోవచ్చు- ఒంట్లో బాగోలేదని అనిపించినప్పుడు చేపలు ఏ విధమైనవైనా సరే- ఆరోగ్యాన్ని చెడకొడతాయ్ గానీ, బాగుచేయవు.

జీర్ణశక్తి దిట్టంగా వుండి, ఆరోగ్యం బ్రహ్మాండంగా వున్నప్పుడు చేపలు కొన్ని రోగాలను కలిగించే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, చేపల్ని తినేప్పుడు కాస్త వెనకాముందు చూసుకొని, ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసుకొని తినాలి. అదీ సంగతి!!

చేపల్లో మంచిని కల్గించే గుణాలూ వున్నాయి-చెడును కల్గించే గుణాలూ వున్నాయి. అంతేకాదు- అవి పెరిగే స్థలాన్ని బట్టి, నీటిని బట్టి వాటి గుణగణాలలో చేపలుకూడా వుంటాయి.

సముద్రపు చేపలకన్నా నదుల్లో పెరిగే చేపలు కొంతవరకూ నయం. పుష్టిని కల్గించడంలోగానీ, వాతం చేసే విషయంలోగానీ, వేడిచేసే విషయంలోగానీ, సముద్రపు చేపలకన్నా మంచివని చెప్పుకోవచ్చు.

సముద్రంలో దొరికే చేపలు అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. బాగా వేడిచేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. కంటి వ్యాధులున్నవారూ, వాత వ్యాధులున్నవారు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి వున్నవారు పొరబాటున కూడా ఈ చేపల్ని తినకుండా వుంటే మంచిది.

బావుల్లో పెరిగే చేపలు లైంగిక శక్తిని చక్కగా పెంచుతాయి. కానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్మును కల్గిస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారికి బావుల్లో చేపలు ఏ మాత్రం మంచివికావని శాస్త్రం. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ వగైరా వ్యాధులతో

బాధపడ్తున్నవారు ఏ విధమైన చేపలు తినకూడదు. ముఖ్యంగా బావిలో పెరిగిన చేపలు అసలు తినవద్దు.

చెరువుల్లో పెరిగే చేపలు వీటికన్నా కొద్దిగా నయం. మరీ అంగా వేడి చేసి మూత్రాన్ని మంటపుట్టేలా చేయవు. విరోచనం బద్ధకించకుండా అయ్యేలా చేస్తాయి కానీ, ఒక పట్టాన అరగవు.

## సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి ఒకమాట

పంటపొలాలన్నింటినీ చేపలు చెరువులుగా మార్చేసి, బియ్యానికి బదులు చేపల్ని పండించే దౌర్భాగ్యం ఏ అనాలోచనా పరుడి బుర్రలోంచో బయల్దేరి మన తెలుగు పంట నేలల్ని కబళించి చేపలు చెరువులుగా మార్చి పారేస్తున్న వైనాన్ని మీరుగా మన్నిస్తున్నారా...

"ఆక్వాకల్చర్" పేరుతో ఇలా పంట భూముల్ని సముద్రపు నీళ్ళతోనో, ఉప్పునీళ్ళతోనో చవుడు బారేలా చేసి పెంచుతున్న చేపలు బియ్యంకన్నా ఏ విధంగా చూసినా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమో మేధావులు అనుకుంటున్న వారు చెప్పాలి!

ప్రజలు నిమిత్త మాత్రులు... అన్నపూర్ణగా ప్రసిద్ధి చెందిన మన కోస్తా జిల్లాలు ఇలా "మత్స్యపూర్ణ"గా మారిపోయినందువలన ప్రజల నోటిదగ్గర కూడు ఇలా ఉప్పునీళ్ళ పాలైపోతోంటే... హతవిధీ... అనుకోక నిమిత్త మాత్రులైన ప్రజలు చేయగల్గిందేమీ కన్పించడం లేదు. ప్రభుత్వానికి ఇలాంటివి పట్టవు.

విషయం ఏమంటే, అత్యాశకు పోయి, ఇలా పంటచేలను చేపలు చెరువులుగా మార్చుకున్న రైతన్నల్లో ఎంతమంది వ్యవసాయం చేసిందానికన్నా ఎక్కువ సంపాదించుకో గలరన్నది ముఖ్యమైన ప్రశ్న!

ఏమైనా, పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన అన్నాన్ని కాదని చేపల్ని పండించడం అటు పర్యావరణ ప్రయోజనాలని, ఇటు ప్రజాప్రయోజనాల్ని రెండింటికీ విరుద్ధమైన పని అనీ, ఇది జాతికి ద్రోహం చేయడమేననీ మరోసారి నొక్కి చెపుతూ ఇలా పండించే చేపలు ఆరోగ్యానికి చెడు చేసేవేగానీ, మంచిని కల్గించేవి మాత్రం కాదని సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాను.

పంటచేలు విడిచి
చేపల చెరువులు పెంచి
పరిగలేరుకోవడం
ధర్మమా...? రైతన్నా!
ఇది నీకు తగదన్నా!!

## మట్టగుడిసె గుండె జబ్బుల్ని తెస్తుంది

రుచిగా వుండడం అనే సుగునం తప్పిస్తే మట్టగుడిసెలు శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవికావు.

బలాన్నిచ్చే మాట వాస్తవమే- శుష్కించి పోయే వారికి పెట్టవచ్చు- అది కూడా జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా పెట్టాలి.

మట్టగుడిసెలు కొవ్వును పెరిగేలా చేస్తాయి. అందుకని స్థూలకాయులు, మధుమేహం వున్నవారు, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్నవారు, గుండెజబ్బులున్నవారూ, బి.పీ రోగం వున్నవారు వీటిని తినకుండా వుంటే మంచిది.

## రొయ్యలు ఉబ్బసాన్ని పెంచుతాయి

చేపలు పేరుగాని, రొయ్యల పేరుగానీ చెప్పగానే మొట్టమొదట గుర్తుకొచ్చే వ్యాధి ఎలర్జీ! ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వారు- దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఇస్నోఫీలియా, దురదలు, దద్దుర్లు, బొల్లి మచ్చలు, నల్లమచ్చలు (ఎగ్జిమా) కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు ఇలాంటి బాధలున్నవారు చేపలు తినకూడదు. రొయ్యలు అసలే తినకూడదు. పై వ్యాధులున్నవారు వీటిని మరిచిపోవడమే మంచిది.

రొయ్యలు మలబద్ధకాన్ని బాగా కల్గిస్తాయి. ఏనాడో తగ్గిపోయిన పాతనొప్పుల్ని బైటపెడతాయి.

అప్పటికీ రొయ్యలు తినక తప్పదని మీరు అనుకొంటే, పుల్లని దానిమ్మ గింజలు చింతపండు పులుసు, నెయ్యి- వీటిని తీసుకొంటే రొయ్యలకు విరుగుడుగా పనిచేసి వాటి దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఉల్లిపాయితో కలిపి వండితే కొంతవరకూ దోషం తగ్గవచ్చు. కోడిగుడ్డుతో కలిపి వండితే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది... అది పరిమితిగానే తినాలి సుమీ...

## ఉప్పుచేపలు బి.పీ వ్యాధిని పెంచుతాయి

ఉప్పువేసి ఎండబెట్టిన చేపలు చాలామందికి చాలా ఇష్టమైన ఆహారం. బాగా వేడిచేస్తాయి. కఫాన్ని పెంచి దగ్గు ఆయాసాన్ని కల్గిస్తాయి. చర్మరోగాలు ఏవి వున్నా వీటిని తినకుండా వుంటేనే మంచిది. బీపీ రోగం వున్నవారు ఉప్పుచేపలు తిన్న తర్వాత వాళ్ళ బీ.పి. పెరగకుండా వుంటే ఆశ్చర్యపడాలి మనం... అంతే!

ఉప్పు వెయ్యకుండా ఎండబెట్టిన చేపలు మరీ వేడిచేస్తాయి. ఉప్పుచేపలకన్నా కొంతవరకూ నయం. ఒంటికి నీరు పట్టినవారు, మూత్రవ్యాధులున్నవారు, ఎండుచేపలు

తినాలని అనుకొంటే ఉప్పుచేపలకన్నా ఉప్పువేయకుండా ఎండబెట్టినవి ఒకింత నయం అని శాస్త్రం చెప్తుంది. కొర్రమీను, గండుమీను, బొమ్మిడాయిలు కొంతలో కొంత మేలు.

పెద్ద నదుల్లోనూ, సరస్సులోనూ పెరిగే కొర్రమీను, గండుమీను, బొమ్మిడాయలు మిగతా చేపలతో పోల్చినప్పుడు కొంతవరకూ తక్కువ దుర్గుణాలు కల్గివున్నాయని చెప్పవచ్చు. అరుగుదల విషయంలో కూడా ఈ మూడూ కాస్త తేలికగానే అరుగుతాయని చెప్పవచ్చు.

శుష్కించి పోతున్న వారికి, బలహీనులకు వేరే ఇతర జబ్బులు లేనివారీక, ఈ చేపలు వండిపెట్టవచ్చు.

మిగతా చేపలన్నింటికన్నా సొరచేపతింటే మంచిదని శాస్త్రం చెప్తోందీ.

చిన్న చేపను పెద్ద చేప తింటుంది. ఆ పెద్దచేపను ఇంకొంచెం పెద్ద చేప తింటుంది. దాన్ని దానికన్న పెద్దచేప తింటుంది. మనుషుల్లో లాగానే చేపల్లో ఇది సహజ ధర్మం!

అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెట్టే విష రసాయన పదార్థాలు చేపల్లో వుంటాయి. 'గెమాక్సిన్' వాటిలో ఒకటి!

ఒక చిన్నచేపలో ఒక 'పాయింట్' విషరసాయనం వుందనుకొందాం. దాన్ని పెద్ద చేప మింగినప్పుడు, ఆ పెద్దచేపలో రెండు పాయంట్ల విషరసాయన పదార్థాలు వుండివుంటే, ఆ రెండు పాయింట్లకు తోడుగా మొదటి చిన్నచేపలో వున్న ఒక పాయింట్ విష రసాయనం కూడా కలిపి మొత్తం మూడు పాయింట్ల విష రసాయనాలు ఆ చేపలో వుంటాయి. దాన్ని దానికన్న పెద్ద చేప తిన్నప్పుడు, దానిలో అప్పటికే వున్న విషపదార్థాలకు, ఈ చేపను మింగినందువలన మరో మూడు పాయింట్లు తోడౌతాయి. ఈ విధంగా ఒక్కోచేప కల్గించే నష్టం దానిలో విషపదార్థాలు ఎంత పేరుకున్నాయన్న దానిమీద ఆధారపడివుంది.

ఒక్కోసారి చేపలు తింటే ఏమీ కాదు- ఒక్కోసారి ఒక్క రవ్వంత తింటేచాలు చాలా హడావిడి చేసి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టిమంచాన పడేస్తుంటుంది. దీనికి కారణం ఇదన్న మాట!

ఏదిఏమైనా, చేపల వలన కలిగే మంచి లేకపోలేదు. కానీ, ఆ మంచాన్ని ఇతర మార్గాలద్వారా మనం పొందవచ్చు. కాబట్టి, చెడును ఎక్కువగా కల్గించే ఆహార పదార్థం అయిన చేపల్ని దాదాపుగా వదిలేయడంగానీ, తీసుకున్నా చాలా పరిమితంగా తీసుకోవడం గానీ చేయండి!

మీ ఆరోగ్యం కన్నా మీకు ముఖ్యమైంది ఏముంటుంది చెప్పండి!



## "చారు త్రాగండి!

# కడుపులో బేజారు పోతుంది!!"

"సారం భోజనసారం
సారం సారంగలోచనా ధరతః
పిబఖలు వారం వారం
నోచేన్మృధా భవతి సంసారం"

భోజన పదార్థాల్లో సారవంతమైన వంటకం చారు. దీన్ని 'రసం' అని కూడా మన వాళ్ళు అంటూ వుంటారు. సంస్కృతంలో దీన్ని 'సారం' అంటారు. "ప్రియురాలి అధరామృత పానం కన్నా సారవంతంగా వుంటుంది ఈ సారం" అని పైశ్లోకంలో కవి చమత్కారం. ఈ శ్లోకం యోగరత్నాకరం అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వుంది. ఈ సారాన్ని (చారు, రసం) రోజూ తీసుకొంటేనే అది సంసారం అవుతుంది...ట! 'సారం'లోని ప్రియాధరామృత సారాన్ని పానం చేయలేని వాడి (చారును తాగని వాడి) సంసారం వ్యర్థం అన్నమాట!!

అదండీ సంగతి! అందువలన భోజనంలో తప్పనిసరిగా మనం అందరం చారుని (అంటే రసాన్ని) తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీలైతే ఒకటి రెండు గ్లాసులు తాగితే మరీ మంచిది. అది ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది.

### చారుని ఇలా కాయండి!

'చారు' అంటే సంస్కృతంలో మంచి అని అర్థం. అలాంటి మంచి ఆహారపదార్థం చారుని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తయారుచేసుకుని రోజూ తాగితే, సమస్త వ్యాధులూ పుట్టకుండానే తగ్గిపోతాయి.

ఒక భాగం పాత చింతపండు (కనీసం ఆరునెలల క్రితంది) తీసుకుని దానికి పదహారురెట్లు నీరు కలిపి సగం మిగిలేలా మరిగించండి. మరిగిన తర్వాత వడగట్టండి.

మిరియాలపొడి, ధనియాలపొడి, ఉప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ - వీటిని తగినంత పాళ్ళలో తీసుకొని ఇందాక వడగట్టిన నీటిలో కలిపి, మళ్ళీ ఒక పొంగు వచ్చే వరకూ కాయండి. కరివేపాకు కొత్తిమీర వగైరా వేసి దింపండి. ఇదే చారు (రసం). ఈ చారులో మీకు కావలసిన సుగంధ ద్రవ్యాలు కలుపుకోండి, అయితే మీరు కలిపే ద్రవ్యాల గుణగణాలు కూడా మీరు కాచుకునే చారులో ఉంటాయి.

## జీర్ణకోశాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది చారు

కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, పేగులలోపల పేరుకుపోయే దోషాల్ని పోగొట్టడం కోసం మనం రోజూ చారుని తాగాలి- అన్నం సహించటం లేదు, ఏమీ తినబుద్ధి కావటం లేదు అని బాధపడేవారు శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో చారు కాచుకు తాగితే అన్నహితవు, నోటికి రుచి కలుగుతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే జీర్ణకోశాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది చారు.

## పేగుపూతకు దానిమ్మరసంతో చారు

పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, అమీబియాసిస్ వంటి జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లో చింతపండుకు బదులుగా దానిమ్మ గింజల రసాన్ని కలిపి, చారు కాచుకు తాగితే మంచిది. వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఔషధంగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. పేగు లోపల పుండు, వాపు, రక్తస్రావం మంట, నొప్పి, వాంతులు జిగురు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాల వ్యాధుల్లో ఇది మంచి ఔషధమేనని చెప్పాలి.

## ఎలర్జీని చారుతో ఎదుర్కోండి!

జలుబు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధులు, ఆయాసం, తలనొప్పి, తుమ్ములు... ఇలాంటి లక్షణాలతో తరచూ బాధపడే వారు చారు కాచుకు తాగుతుంటే అందులో కలిసే ధనియాలు, మిరియాలు, జీలకర్ర వగైరా దినుసులు ఆయా లక్షణాలు తగ్గటానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అంతేకాదు, శరీర తత్వంలో మార్పు తీసుకువచ్చి ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గేందుకు తోడ్పడుతాయి కూడా!!

## రక్తక్షీణతలో నిమ్మరసంతో చారు

నల్లమచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మ వ్యాధులలోనూ, సి. విటమిన్ అధికంగా అవసరమయ్యే వ్యాధుల్లోనూ, ముఖ్యంగా పళ్ళ చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురుకారే వ్యాధి (స్కర్వీ)లోనూ, రక్తక్షీణతలోనూ, చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మరసంగానీ, టమోటా రసంగానీ కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది.

ఇక్కడ ముఖ్య విషయం - దానిమ్మ, నిమ్మ, టమోటా వగైరా పళ్ళను చారులో కలిపేటప్పుడు, చారుని దింపేటప్పుడు వీటి రసాలను కలిపితే సరిపోతుంది. అలా కాకుండా, ఈ పళ్ళ రసాలను కూడా ఉడకపెడితే అందులో 'సి' విటమిన్ చాలా తేలికగా ఆవిరైపోయి సారంలేని చారు మనకు మిగుల్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. అంతా నిస్సారం.

కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళలో వాపు, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులన్నింటిలో కూడా పాత చింతపండుతో కాచిన చారు, పేగు లోపల పేరుకున్న దోషాన్ని కడిగేసి, చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేసి బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారు విధిగా చారు ఆహారంలో అధికంగా వాడుతుండాలి. చింతపండు సరిపడనివారు దానిమ్మ రసంతో చారు చేసుకుంటే మంచిది. సునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకుని రోజూ తాగితే ఇంకా మంచిది. ఒక్కటే విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనకు వచ్చే వ్యాధుల్లో అత్యధిక భాగం జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి, మలబద్ధకం ఏర్పడటం వలన వచ్చేవే! తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిగిపోయి సాఫీగా విరేచనం అవుతూవుంటే మనిషి ఆరోగ్యవంతుడుగా మనగలుగుతున్నట్లే లెక్క. జీర్ణశక్తిని సరిగావుంచి, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేసే శక్తి చారుకుంది! ఆ విధంగా అది అనేక రోగాలను రాకుండా నిరోధించ గలుగుతుందన్న మాట!

విరేచనాలు అవటం కోసం ఏదైనా మందు వేసుకున్నప్పుడు కడుపులో దోషాలు విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయినప్పుడే విరేచనాలకు వేసుకున్న ఫలితం దక్కుతుంది. లేకపోతే పైపైన నాలుగు విరేచనాలు నీళ్ళుగా అయిపోతాయి. లోపల దోషాలు లోపలే వుండిపోతాయి. అందుకని దోషాలను పక్వం చేసి వెళ్ళగొట్టేందుకు విధిగా చారు తాగమని వైద్యులు చెప్తారు.

చారు ప్రస్తావన ఎలాగూ వచ్చింది కాబట్టి, పులుసు - సాంబారు - దప్పళం ఈ మూడింటి గురించి కూడా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం!

1. ఈ మూడింటిలో కూడా పాత చింతపండుని వాడటం మంచిది. పాతది అంటే కనీసం ఆరునెలల క్రితంది అయితే మంచిది.
2. పులుసులోగాని, సాంబారులోగానీ, ధప్పళంలోగానీ మనం ఏ ఏ కూరగాయలు వాడతామో ఆయా కూరగాయల గుణగణాలు ఆయా వంటకాలకు వుంటాయి. ఇది ముందుగా మనం గుర్తించాలి.
3. వివిధ రకాల కూరగాయలు వేసి చిక్కగా వండిన పులుసు వంటి ఆహారపదార్థాన్నే ధప్పళం అంటారు.
4. వీటిలో 'ధప్పళం' ఎక్కువ గుణకారి. ఎందుకంటే కాయగూరల గుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి కాబట్టి.



# వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు

# గారెలు

**తింటే గారెలే తినాలి, వింటే భారతమే వినాలని తెలుగుసామెత! భారతం వినే ఓపిక ఇవాళ మనవాళ్ళకు అంతగాలేదు కాబట్టి దాని సంగతి అలా వుంచుదాం! తెలుగు వారి అచ్చతెనుగు వంటకం గారెని చక్కగా తిందాం!!**

## వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు - గారెలు

వాత వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది గారె. అవును...! ఔషధంలానే పనిచేస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులు కోసమో నడుంనొప్పి కోసమో మీరు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళారనుకోండి... ఆయన రెండు మూడు రకాల మందులిస్తారుకదా... ఆ మందులతో పాటు నాలుగోరకమైన మందుగా గారెల్ని తీసుకోండి. వాత తీవ్రతని తగ్గించి నొప్పులు కంట్రోల్లోకి రావడానికి తోడ్పడతాయి గారెలు. ఎన్ని తినాలనే సందేహం మీకు రావచ్చు. మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోండి.

## గారెలు లైంగిక శక్తినిస్తాయి!!

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లుందంటూ కాళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళుమంటలు, కడుపులోమంట... వగైరా లక్షణాలతో బాధపడ్తుంటారు చాలామంది. గారెలు తింటే చలవచేస్తాయి.

శక్తి తగ్గిపోతున్నట్లు, అలిసిపోతున్నట్లు, శుష్కించి పోతున్నట్లున్నప్పుడు గారెలు తరచూ వండుకు తింటే బలం కలుగుతుంది. అలసట తీరుతుంది. ఒళ్ళు కూడా చేస్తారు.

## స్వప్న స్కలనాలను అరికడతాయి

చదువుకునే కుర్రాళ్ళలో వయసొచ్చిన దగ్గర్నించీ ధ్యాసంతా భవిష్యత్తులో తాము సంసార జీవితానికి పనికొస్తామో లేదోననీ, రాబోయే భార్యను సుఖపెట్టగలనో లేదోననీ

అనుమానం, భయాలతో మనసుపాడు చేసుకొంటూ వుంటారు. దానికి తోడు సహజంగానే హస్తప్రయోగం మొదలైన దురలవాట్లు కూడా వీరికి తోడవుతుంటాయి. దీంతో తాము నిర్వీర్యులమై పోయామని తమ శక్తి తగ్గిపోతోందని భయపడి పోతుంటారు. చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోయి, ధ్యాసంతా ఇలాంటి పనికిమాలిన విషయాలమీదకు మళ్ళి పోతుంటుంది. అందుకే పదహారేళ్ళు దాటిన మగపిల్లల తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించి, తమ పిల్లలు వయసులోకి వస్తున్నారంటే వాళ్ళకి తప్పకుండా తరచూ గారెలు వండి పెట్టండి. కుర్రవాళ్ళలో సహజంగా కన్పించే స్వప్నస్ఖలనం, మూత్రంతో కలిసి వీర్యం పోతూ వుండటం, తదితర మగపిల్లల బాధలన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. వారికి శక్తి కలుగుతుంది. చదువు మీద శ్రద్ధ కలుగుతుంది... గారెలు తింటే!

## వయసొచ్చిన ఆడపిల్లలకు ఆవడలు మంచివి!

ఆడపిల్లలక్కూడా వయసొచ్చే కొద్దీ పైకి చెప్పుకోలేని ఇలాంటి బాధలే వుంటాయి. అనుమానాలు, భయాలు వాళ్ళనీ క్రుంగదీస్తూ వుంటాయి. చదువు పెనుభారం కావడం వలన వేడి ఎక్కువగా వుంటుంది. నెలసరిలో నొప్పి, కాళ్ళపీకుడు, రక్తక్షీణత, గుండెల్లో దడ, చిక్కిపోతున్నట్లయిపోవడం, స్తనాల్లో తగినంతగా పెరుగుదల లేకపోవడం ఇవన్నీ ఆడపిల్లలకు వయసొచ్చే సమయంలో సహజంగా వుండే లక్షణాలు. ముఖ్యంగా తల్లులు ముందుగా తమ కూతుళ్ళ ఈ బాధల్ని అర్థం చేసుకోవాలి. వారికి చలవ చేసేవి వాతాన్ని తగ్గించి శక్తిని కల్గించేవి అయిన ఆహార పదార్థాలు అందించాలి. గారెలు అందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. పెరుగులో నానబెట్టిన "ఆవడలు" ఆడపిల్లలకు ఎంతగానో మంచిది!

ఆవడలకు గారెలకు చెప్పిన సుగుణాలన్నీ వున్నాయి. కాకపోతే ఎలర్జీ వున్నవారికి జలుబు చేసే అవకాశం వుంది. జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. ఆడపిల్లలకు ఆవడలు మంచి వన్నామని మగవాళ్ళని తినవద్దని కాదు. ఆవడలు అందరికీ మంచివే.

## గారెలు ఇలా తినండి - మలబద్ధకం పోతుంది

విరేచన బద్ధకం సమస్త రోగాలకూ మూలకారణం. ముందు విరేచనం చేయించి ఆ తర్వాత ఏ రోగానికైనా చికిత్స చేయడం ఎప్పుడూ మంచి పద్ధతి. కీళ్ళవాత వ్యాధులు, మొలలు, పేగులో పూత మొదలైన లక్షణాలలో విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలాగా చూసుకోవడం వలన సగం చికిత్స జరిగిపోయినట్లే అవుతుంది. గారెలు తరచూ తీసుకుంటూ ఉంటే విరేచనం సక్రమంగా అవుతుంది. పక్షవాతం సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతనొప్పులు,

మొలల వ్యాధులున్నవారు గారెలను ఆముదంలో (వేరుశనగ నూనెకు బదులుగా) వండుకుని తింటే విరేచనం కావటమే కాకుండా వాత తీవ్రత తగ్గి పైన చెప్పిన వ్యాధులు ఉపశమించడానికి దోహదపడ్తాయి. ఇదేం వైద్యం అనుకోకుండా సీరియస్‌గా ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు దీన్ని ప్రయత్నించి చూడండి. మార్పు మీరే చూడగల్గుతారు.

## షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినడం మంచిది

మధుమేహ రోగులకు ఏ ఆహారం ఇవ్వాలన్నా పెద్దసమస్యగా వుంటుంది. ఏది తినిపించాలన్నా షుగర్ పెరుగుతుందేమోనని భయం. మధుమేహ వ్యాధి కూడా వాతం వలన కలిగేదే! అందుకని వీరికి నిరభ్యంతరంగా గారెలు వండి పెట్టవచ్చు. అన్ని విధాలా సాయపడ్తాయి గట్టిగా చెప్పాలంటే షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినాలి. పోలియో వ్యాధి, కండరాలు క్షీణించే తదితర వ్యాధులు, టీబీ, ఆఖరికి ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో కూడా కండపుష్టి కలగడానికీ శక్తి రావడానికీ గారెలు తినటం మంచిది. ఈ వ్యాధుల్లో నేతితో వండిన గారెలు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే స్థూలశరీరం వున్నవారు గారెలు తినకూడదు.

## చివరగా ఒక మాట

గారె అంటే, అచ్చం మినపపిండితో వండిన గారెలు గురించి మాత్రమే ఇప్పటి వరకూ మనం చర్చించుకున్నాం. పెసరగారెలు, శనగగారెలు ఈ సుగుణాలను కల్గించవు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించగలరు.

తినగా తినగా గారెలు చేదు అన్నారు మరువకండి. అతిగా తింటే గారెలు అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. అదే పనిగా తింటే వెగటునిస్తాయి. పరిమితంగా తింటే తృప్తినిస్తాయి!!

గారెలు వండేందుకు రిఫైండ్ నూనె ఎంచుకోండి.

గుండె జబ్బులున్నవారికి పత్తి నూనెలోను, వాత వ్యాధులకు ఆముదంలోనూ గారెల్ని వండటం మంచిది.

గారెలను నూనెపీల్చకుండా వండటం ఒక టెక్నిక్. మీకు తెలియకపోతే, మీ పక్కింటి బామ్మగార్ని అడగండి. నూనె పీల్చని గారెలే మంచివి!

అల్లం, మిరియాలు వంటివి చేర్చుకుని మరీ వండితే గారెల వలన జీర్ణశక్తికి ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది.



# లివర్ వ్యాధులపైన

# వంట ఇల్లే వైద్యశాల!

ప్రియమైన మనిషికి,

నమస్కారం, నాపేరు కాలేయం. నన్ను కార్జ్యం అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో 'యకృత్' అనీ, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో 'హెపాట్' అని కూడా అంటుంటారు. ఒక యంత్రం పనిచేయడానికి దానికి 'లివర్'లు ఎంత అవసరమో, మీ శరీరం సక్రమంగా నడవడానికి నేనూ మీకు అంతే అవసరపడ్తున్నాను... అందుకని నన్ను 'లివర్' అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. నిజానికి నేను మీ శరీరానికి ఒక కెమికల్ లేబొరేటరీ నన్నమాట!

మీరు మీ అమ్మ కడుపులో పడినప్పటి నుంచీ నేనూ మీ కడుపులోనే వుంటున్నాను. నా గురించి మీకు తెలియదు. నా ఈ బహిరంగ లేఖను మీరు పూర్తిగా చదవబోయే ముందు నా గురించి మీకు పరిచయం చేసుకొంటున్నాను అందుకే! అవును...! నేనే మీ లివర్‌నే... మీకీ ఉత్తరం రాస్తున్నాను.

నా జీవితం కొవ్వొత్తిలాంటిది. మీకు వెలుగునిస్తూ కొవ్వొత్తి తాను కరిగిపోవడం లేదూ... నేనూ అంతే! మీ కోసం అహరహం అవిశ్రాంతంగా, అవిరామంగా అలుపెరగ కుండా పనిచేస్తున్నాను. అయినా, మీరు నా కోసం ఏం చేస్తున్నారని ఏనాడూ ఒక్కసారి కూడా నోరు తెరిచి అడగలేదు. అడగందే అమ్మయినా పెట్టదని మీ మనుషులే సామెతలు చెప్తూ వుంటారుగా... అవన్నీ నాకు తెలుసు. అందుకే మీకీ విధంగా బహిరంగ లేఖ రాయడానికి సాహసం చేస్తున్నాను.

మీరు నాగురించి ఆలోచించడానికి ముందు నేనెక్కడుంటానో మీరు తెలుసుకోవాలి. నేను మీ కడుపులో కుడివైపున పై భాగాన, కుడి ఊపిరితిత్తికి కింద నిశ్చలంగా వుంటాను.

ఇక్కడ కూర్చుని నా విధులు నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను. మీరు మెలకువగా వున్నా, నిద్రిస్తున్నా, ఏ పనిచేస్తున్నా నా విధులేవీ ఒక్కక్షణం ఆగవు. నేనాగిన క్షణాన మీ జీవితం అతలాకుతలం అయిపోతుంది. అదే నా భయం... మీరు జీవించి వున్నంత కాలం మీ కంటే బలంగా నేను వున్నప్పుడే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా రాణించగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని మీరు గుర్తించడం లేదనేదే నా ఆరోపణ!

మీరు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా నేను తట్టుకోగలుగుతున్నాను కాబట్టే మీ శరీరంలో జీవనక్రియలన్నీ యథాతథంగా జరిగిపోతున్నాయి.

1. మీరు అమ్మకడుపులో పసిగుడ్డగా వున్నప్పుడు మీకు ఎర్ర రక్తకణాలను ఏర్పాటు చేసింది నేనే!
2. పాత ఎర్ర రక్తకణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను సృష్టించి మీ రక్తాన్ని నిత్య నూతనంగా తాగాజా నిలుపుతోంది నేనే. ఇనుము వంటి రక్తవర్ధకాల్ని నాలోనే నిలవబట్టి ఎర్రరక్తకణాలను తయారు చేస్తాను.
3. మీ రక్తానికి నేనే పుట్టింటిని... అని మీరు ఇప్పటికైనా గ్రహించారనుకుంటాను.
4. అంతేకాదు, సూది గుచ్చుకున్నంత చిన్న గాయం అయితే చాలు ఆ గాయంలోంచి రక్తం ధారాపాతంగా కారిపోతుంది. అలా జరగకూడదని అరనిమిషంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకునేలా నేనే ఏర్పాటు చేస్తాను. ఇలా రక్తానికి గడ్డకట్టుకునే లక్షణం లేకపోతే పార్లమెంట్‌లో సైతం ముష్టియుద్ధాలకు తలపడే మీ మనుషులు ఏనాడో రక్తహీనులై పోయుండేవారు. విటమిన్ 'కె', ఫైబ్రినోజిన్ అనే పదార్థాల్ని ఉపయోగించి 'ప్రోత్రాంబిన్ అనే రసాయనాన్ని నేనే తయారుచేశాను. ప్రోత్రాంబిన్ వలన బైటకు స్రవించే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించి నేను ఆపగలుగుతాను.
5. జీర్ణ ప్రక్రియకు అత్యంత ముఖ్యమైన 'బైల్' అనే పదార్థాన్ని నేను తయారుచేసి పేగుల్లోకి విడుదల చేస్తాను. 'బైల్' లేకపోతే మీకు తిండిప్రాప్తి వుండదు. కామెర్ల వ్యాధిలో 'బైల్' రసాయనం పేగుల్లోకి విడుదలకాకపోవడం వలనే ఆకలి లేకుండా పోతోంది...
6. మీరు తీసుకునే పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మార్చడం నా విధి. ఈ విధంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోయి మీరు నిస్సత్తువతో కూలిపోకుండా నేనే కాపాడుతున్నాను.
7. అన్నట్లు జలోదరం వ్యాధి రావడానికి కారణం కూడా మీ మనుషుల్లో నా "లివర్ సోదరులు" దెబ్బతినడమేనని మీకు మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

నేనేకాదు, మీ శరీరంలోని అవయవాలన్నీ బలసంపన్నంగా వుండేందుకు తీసుకో దగిన ముందు జాగ్రత్తల గురించి మీరు తెలుసుకోలేకపోతే మీరు, మీతో పాటు మేమూ ఎంతగానో నష్టపోతాం.

అందుకే, నేనూ మీరూ కూడా బలంగా వుండేందుకు కావలసిన సూచనలిద్దామని మీకు ఈ ఉత్తరం రాయడానికి పూనుకొన్నాను.

1. మెంతికూరని తరచూ వాడుకోవడం, మెంతుల్ని నానబెట్టి మొక్కగట్టి మెత్తని పేస్టులా చేసి 1 చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకోవడం... చేస్తే మీ కడుపులో బలిపశువుగా మారిపోతున్న నాలో (లివర్) వచ్చే అనారోగ్యకరమార్పులన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా పొగత్రాగేవారు, మద్యపానం చేసేవారు, అతిగా మందులు వాడవలసివచ్చే అనారోగ్యతో బాధపడుతున్నవారూ ఈ విధంగా నా గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం అవసరం.
2. వస కొమ్మును అరగదీసి, గంధం (పేస్ట్) తీసి 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనె కలిపి రెండు పూటలా తింటే మీ లివర్‌పైన నేను నూరేళ్ళు బలంగా జీవిస్తాను.
3. సొంపు (పెద్ద జీలకర్రలా వుంటుంది)ని దోరగా వేయించి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. ఇంక నాకు అనారోగ్యం అనేదేరాదు.
4. అల్లంని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, 1 చెంచా పొడిని అన్నం మొదటి ముద్దలో నేతితో రోజూ తినండి. మీ కడుపులో వుండే అవయవాలన్నింటికీ మంచిది. ముఖ్యంగా నాలో వచ్చే ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, కామెర్లు మొదలైన వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.
5. నాలో వచ్చే వాపు వ్యాధికి 'కంద'ని ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.
6. వెల్లుల్లి, అల్లం కలిపి దంచి, ఆహారపదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటే నేను బలంగా వుంటాను. ఈ మిశ్రమాన్ని అన్నంలో తినలేని వారు శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా 1, 2 మాత్రలు తీసుకొంటూ వుంటే నాలో జబ్బులేవీ రావు.
7. గోంగూరను ఉడకబెట్టి పులుసుకూరగా తింటారు. ఇది నేను బలంగా వుండేందుకు తోడ్పడే మంచి ఆహార పదార్థం. గోంగూరలో ఇనుము వున్న సంగతి మీకు తెలుసుగదా!

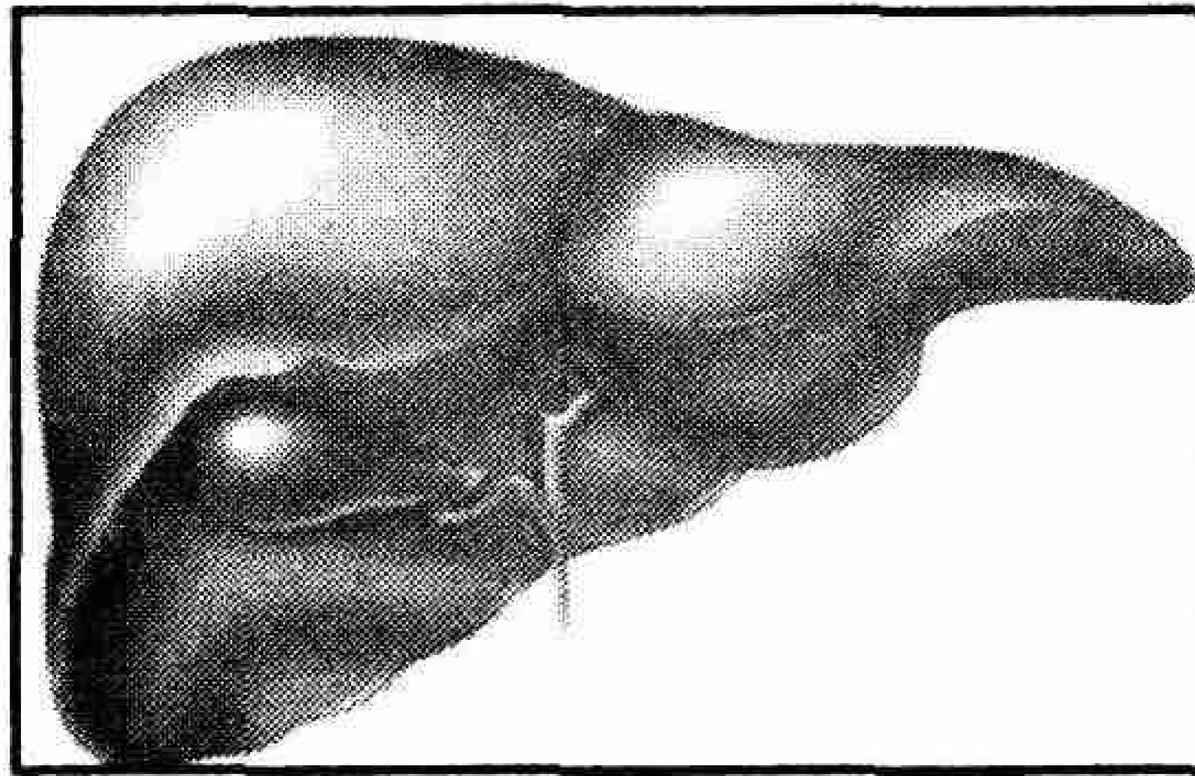
8. జీలకర్ర, ధనియాలు, వాము, శొంఠి, ఈ నాల్గింటిని సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పుకలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో తింటే జీర్ణాశయ వ్యాధులనేవే రావు.

9. చింతచెట్టు ఆకుని సేకరించి, నీడన ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా చింతాకుపొడిని తీసుకొని చిన్నముంత (లేక) చిన్నకుండలో వేయండి. ఐదారు ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు కూడా వేయండి. కొత్తది 4 అంగుళాల మేకు తుప్పు లేకుండా తెల్లగా వున్నది ఈ కుండలో వేయండి. ముంతలో 2 గ్లాసుల నీల్ళు పోసి పొయ్యి మీద వుంచి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి మేకు తీసేసి, వడగట్టి, వచ్చిన ఆ కషాయంలో పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి. ఇలా రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు చేస్తే మీ లివర్నైన నాకు ఏనుగంత బలం వస్తుంది. మీకు రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, లివర్ జబ్బులన్నింటి లోనూ ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు. ఏ వ్యాధీలేని వారు, పిల్లలక్కూడా దీన్ని, రోజూ చేస్తే వారి ఆరోగ్యం మరింత బాగా వుంటుంది. ఇదే మేకుని శుభ్రం చేసి రోజూ వాడుకోవచ్చు. ఈ కషాయం కాయడానికి సత్తుగిన్నెలూ, స్టీలు గిన్నెలూ వాడవద్దు. చిన్నకుండని మాత్రమే వాడండి.

10. కృష్ణ తులసి (నల్లని తులసి) ఆకులు ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1-2 చెంచాల పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకోండి. నాలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే నా ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు మార్గాలనేకం వున్నాయి. కావలసిందల్లా వాటిని పాటించేందుకు మీకు మనసుకావాలి. మీరు మనసున్నవారు కాబట్టే మీకిన్ని విషయాలు చెప్పాలని పూనుకున్నాను పాటిస్తారనే నమ్మకంతో...

ఇట్లు
సదా మీ సేవలో
మీ 'లివర్'



## మధుమేహవ్యాధిలో

# ఆహారపు జాగ్రత్తలు ఇవిగో...!

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిందని దిగులు పడి ప్రయోజనం లేదు-

జీవితంలో ఒకసారి షుగర్ పెరిగిందంటే జీవితం అంతా షుగర్ వ్యాధే!

కడుపులో 'పాంక్రియాజ్' అనే అవయవం పనిచేయకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి వస్తోంది. ఒక వాచీలో ఏదైనా పార్ట్ పోయిందనుకోండి- తీసేసి కొత్తది వేయిస్తారు. కానీ, కడుపులో వుండే పాంక్రియాజ్‌ని తీసేసి కొత్త పాంక్రియాజ్‌ని వేయడం సాధ్యం కాదు. దాన్ని కడుపులోనే వుంచి, ఏదైనా రిపేరు చేయడం కూడా సాధ్యం కాదు.

కాబట్టి, పాంక్రియాజ్ కడుపులో పనిచేస్తున్నప్పుడు, ఏఏ పనులు చేస్తుందో, ఆయా పనుల్ని మనం బైట నుంచి మందులు వేసి నెరవేర్చుకొంటున్నాం. అంతేకానీ, మీరు షుగర్ వ్యాధికి వాడుతున్న మందులు, లోపల చెడిపోయిన అవయవాన్ని బాగు చేయడానికి మాత్రం కాదని ముందుగా గుర్తించండి.

తీసుకొన్న ఆహారం షుగర్‌గా మారుతుంది. ఆ షుగర్‌ని శక్తిగా మార్చేందుకు పాంక్రియాజ్ విడుదల చేసే ఇన్సులిన్ ఉపయోగపడ్తుంది. పాంక్రియాజ్ చెడిపోయింది. కాబట్టి, షుగర్‌ని శక్తిగా మార్చేందుకోసం 'ఇన్సులిన్' ఇంజక్షన్ ఇస్తారు.

షుగర్‌ని శక్తిగా మార్చేందుకు ఉపయోగపడే మరో ముఖ్యమైన ఉపాయం వ్యాయామం...! వ్యాయమాన్ని చేసినకొద్దీ షుగర్ దహనం చెంది శక్తి ఉత్పన్నం అవుతూ వుంటుంది. లేకపోతే లోపల రక్తంలో పెరిగిన షుగర్ పెరిగినట్లే వుండిపోతుంది.

షుగర్ ఇప్పటికే శరీరంలో ఎక్కువై పోయింది. కాబట్టి, ఆహారం ద్వారా ఇంక షుగర్ అదనంగా శరీరంలో ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్తపడండి.

ఇప్పుడు చెప్పే జాగ్రత్తలన్నీ మీకు ఈ దృష్ట్యా ఉపయోగపడేందుకే!!

* తీపి తినకుండా వుండండి... అనే అతి ముఖ్యమైన జాగ్రత్త గురించి ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదనుకుంటాను-
* తప్పనిసరిగా ఆరునెలలనాటి పాత బియ్యం, కొంచెం ఎర్రగా వుండేవి, మంచి నాణ్యమైన వాటినే వండుకోవాలి.
* పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినప్పప్పు చక్కగా తినవచ్చు. కానీ ఇవికూడా బాగా పాతపడిన తర్వాత వాడుకోవాలి.
* పెసరపప్పుతోగానీ, కందిపప్పుతోగానీ కట్టు కాచుకొని రోజూ తీసుకొంటే మంచిది.
* మాంసాహారులు మేక మాంసం తినవచ్చు. లేత వయసులోవున్న కోడిమాంసం తినవచ్చు. ముదురు కోడి మాంసం వేడి చేసి ఇబ్బంది పెడ్తుంది.
* మాంసాన్ని ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడికించి తీసిన రసం తాగితే తక్షణం శక్తి దాయకంగా వుంటుంది. నరాల జబ్బులు రాకుండా వుంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో నాడీ వ్యవస్థ (AJERVOUS SYSTEM) బాగా దెబ్బతిని నరాల జబ్బులు వస్తాయి. 'డయాబెటిక్ నూరోపతి' అంటారు ఈ పరిస్థితిని. మాంసరసం దీన్ని నివారిస్తుంది.
* ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నువ్వులు, ఎర్రగుమ్మడి - వీటిని తినకూడదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.
* కూరగాయల్లో పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటిఆయలు (లేతవి), అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ(దూట), లేత ములగ ఆకు, లేత ములగ కాడలు, మెంతికూర, తోటకూర, పాలకూర, పొన్నగంటికూర, బూడిద గుమ్మడి వీటిని ప్రముఖంగా తీసుకోవచ్చు.
* తంగేడు పూలమొక్క రోడ్డుపక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతాయి. కొన్ని పెద్ద వృక్షాలుగానూ వుంటాయి. చిన్న మొక్కల్ని నేల తంగేడు మొక్కలు అంటారు. ఈ నేల తంగేడు పూలని వేయించి కూరగా వండుకొని తింటే షుగర్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
* మీగడ తీసేసిన పాలు, పెరుగు వాడాలి. మజ్జిగ చేసుకుని తాగితే శ్రేష్టం. ఎంత మజ్జిగ తాగితే అంత మంచిది.
* ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి తప్పనిసరిగా రోజూ తినాలి.
* నిమ్మ, నేరేడు, అరటి, వెలగ పళ్ళను తీసుకోవాలి. పనస, ద్రాక్ష, యాపిల్, కమలా, బత్తాయి వంటి పళ్ళు మాత్రం తీసుకోవద్దు.
* రోజూ ఏదొక ఉపాయంతో అంతో ఇంతో శరీరానికి వ్యాయామం ఇవ్వాలి.

* ఉదయంపూట వరి అన్నం, రాత్రి పూట గోధుమ అన్నం, గోధుమ పిండి రొట్టెలు తినాలి. షుగర్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు పగలు కూడా ఇలాగే తినమని 'వస్తుగుణ దీపిక' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం సలహా ఇస్తోంది.
* కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళనే తాగండి.
* అవకాశం వున్నవారు తొట్టి స్నానం చేస్తే మంచిది. నదీ తీరంలో వున్నవారు ఈత కొట్టగలిగితే మరీ మంచిది.
* ఒక పట్టాన అరగవు అనిగాని, ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతాయిగానీ అనిపించిన ఆహార పదార్థాలు పొరబాటునకూడా తీసుకోకండి.
* కఫాన్ని పెంచేందుకు అవకాశం వున్న ఆహార పదార్థాలు కూడా వదిలేయండి.
* చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు, కొబ్బరి, తీపి పదార్థాలు, పళ్ళు - ఇవన్నీ కఫాన్ని పెంచేవే అందుకే మధుమేహ వ్యాధిలో నిషిద్ధం.
* కల్లు, సారా, బెల్లం ఊటతో చేసే కృత్రిమ సారా, తదితర మద్యాలను మధుమేహ రోగి సేవిస్తే ఆ తర్వాత ఆ రోగిని ఆదుకోగలిగిన వాడుండడు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తెలిన తర్వాత మొదటగా మద్యపానాన్ని, పొగ త్రాగడాన్ని పూర్తిగా, నిర్మోహమాటంగా వదిలేయండి!!
* దుంపకూరలన్నీ షుగర్ వ్యాధిని పెంపొందింప చేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. వాటిని మానండి!
* షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు అతిగా నీరు తాగకూడదు. అతిగా ఆహారం తీసుకో కూడదు. అతిగా విశ్రాంతి తీసుకోకూడదు. అతిగా ఆందోళన చెందకూడదు.
* భోజనం చేసిన వెంటనే పగలుగానీ, రాత్రిగానీ పడుకోకండి! పగటిపూట పడుకోవడం అనేది ఈ వ్యాధిలో పూర్తిగా నిషిద్ధం! బలవంతంగానైనా సరే, ఏదైనా ఇంకో వ్యాపకం కల్పించుకొని పగటిపూట నిద్రపోవడం అలవాటును మానేయండి! షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముఖ్య కారణాల్లో ఇది కూడా ఒకటి!
* దిగుళ్ళు, దుఃఖాలు, కోపం, అశాంతి - వంటివి షుగర్ వ్యాధిని మరింత పెంచుతాయి. వీటికి దూరంగా వుండాలి.
* ఆకలి కలిగి, అన్నం తినాలని అనిపించిన తర్వాత సాధ్యమైనంత త్వరగా భోజనం చేయండి. షుగర్ వ్యాధికి మందులు వాడ్తున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ భోజనం మాని, పనులు చేసుకొంటూ వుండి పోకూడదు. అందువలన రక్తంలో షుగర్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయి చాలా హడావిడి చేస్తారు. ఉపవాసాలు కీడు చేస్తాయి వీరికి!

★ ఉలవకట్టు, ఉలవ గుగ్గిల్లు ఈ వ్యాధిలో మంచివే! తరచూ తీసుకోండి. ఉలవల్ని కందిపప్పుని విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా విసిరి కందిసున్ని తయారు చేస్తారు. ఇది షుగర్ వ్యాధిలో ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.

★ త్రిఫల చూర్ణం బజార్లో దొరుకుతుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం నేరుగా గానీ, తేనెతో కలిపిగానీ తీసుకొంటే చాలా మంచిది. షుగర్ వ్యాధి వలన వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను ఇది నివారిస్తుంది. త్రిఫల చూర్ణం బిళ్ళలు కూడా దొరుకుతాయి. ఉదయం, సాయంత్రం 2-3 బిళ్ళలు వాడితే చక్కగా కాల విరేచనం అయి, ఆరోగ్యం కుదుట పడ్తుంది.

★ నేరేదు గింజలు ఎండబెట్టి, వుత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు వగైరా కలుపుకొని ఆహారంలో కారప్పొడి వేసుకున్నట్లు వేసుకోవచ్చు - లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని నేరుగా తాగేయవచ్చు. షుగర్ శాతం రక్తంలో తగ్గడం మొదలౌతుంది.

★ పసుపు కొమ్ములు, ఉసిరికాయలు ఎండబెట్టి లోపలి గింజలు తీసి పై బెరదు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకోండి. మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది!

★ మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం జీలకర్ర వంటివి కలుపుకొని రొట్టెగా తిని చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.

★ మొలకలొచ్చిన తర్వాత మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు.

★ ఇవేవీ చేయకపోతే, కాసిని మెంతులు నేరుగా మింగేయవచ్చు.

★ జొన్నరొట్టె తింటే మంచిది. కానీ, దీన్ని చేసుకోవడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య! అందుకే, జొన్నల్ని వేయించి పేలాలు పొంగించి, ఈ పేలాలను కడుపునిండా తినండి. లేదా - పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ నానబెట్టుకొని తినండి. జొన్న పేలాలను మెత్తగా దంచిన పొడితో రొట్టె వేసుకొని తినండి!

★ జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గిస్తాయి. నీరసాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.



# వీర్య వృద్ధికి వంటగదిలోనే
# అద్భుత ఔషధాలు

"డాక్టర్ గారూ... నాకు మూత్రం పోసుకునేప్పుడు, నిద్రపోయేప్పుడు కూడా సన్నగా తీగలాగా వీర్యం పోతోంది... ఇందువలన నా శక్తి వృధా అయిపోతోందని నేను భయపడ్తున్నాను - చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గిపోయింది - చదివింది జ్ఞాపకం వుండడం లేదు - నేను రోజురోజుకీ కృశించి పోతున్నాను - నేను భవిష్యత్తులో పెళ్ళికి పనికిరానా? నాకు సంతానం కలగరేమోనని భయంగా వుంది - ఇది నన్ను పిరికివాణ్ణి చేస్తోంది - నా వీర్యంలో దోషాలున్నాయా...?" ఇది ఒక అభిమాన పాఠకుడు నాకు వ్రాసిన ఉత్తరం లోని సారంశం!

కాలేజీ విద్యార్థుల్లోనూ - పెళ్ళికాని కుర్రవాళ్ళలోనూ సహజంగా వుండే సమస్యే ఇది!

వీర్యం ఇలా వృధాగా పోవడం వలన శక్తి నశించి పోయి, తాము అసమర్థులమై పోతున్నామనే దిగులుతోనే యువకులు చాలామంది చదువును అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు-

అందుకే, ఈ వ్యాసాన్ని తల్లిదండ్రుల్ని ఉద్దేశించి రాస్తున్నాను-

మీ పిల్లలు యుక్తవయసులోకి వచ్చిన వారై చదువుపట్ల శ్రద్ధని కనబర్చకుండా దిగులుగా, ఎప్పుడూ ఏదో ఆలోచనామగ్నులుగా వున్నట్లు మీరు గమనిస్తున్నారా...?

హస్త ప్రయోగం వంటి దురభ్యాసాలు లేకుండా మనుషులెవరూ సాధారణంగా వుండరు. అయితే - దాని వలన నష్టం లేదని వాళ్ళకి సర్ది చెప్పేందుకు ప్రయత్నించడం వలన అది పరోక్షంగా ఆ అలవాటుని ప్రోత్సహించేందుకే దారి తీస్తోంది.

కాబట్టి, అటువంటి అలవాట్ల వలన జరిగే నష్టాన్ని పూడ్చేందుకు వీర్యశక్తిని పెంపొందింపచేసే దివ్యౌషధాలను వారికి ఇవ్వడం ద్వారా, వారిని మానసికంగా

సంతృప్తుల్ని చేసి, వారి భయాలను తొలగింప చేసి, వారిని జాతికి పనికొచ్చేరీతిలో నవ మేధావులుగా తీర్చిదిద్దడం తల్లిదండ్రులుగా మనందరి బాధ్యత!

ఈ దృష్ట్యా ఈ వ్యాసంలో చర్చిస్తున్న అంశాలను పరిశీలించి, పాటించవలసిందిగా తల్లిదండ్రుల్ని కోరుతున్నాను-

1. అరటి దుంప, అరటి వేళ్ళు, అరటి ఊచ ఇవి మూడూ చలవ చేసి, వాతం తగ్గించి, వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తాయి. సాధారణంగా అరటిచెట్టు పెరటిదొడ్లలో ఉండేదే కాబట్టి ఈ ప్రయోగం అందరూ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసొస్తున్న మగపిల్లల్లో తమ శక్తి మీద తమకే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయని గమనించినప్పుడు తల్లి దండ్రులు చొరవచేసి అరటి దుంపగానీ, అరటి వేళ్ళనిగానీ, అరటి ఊచనిగానీ నాలుగైదు తులాలు తీసకుని కషాయంగా కాచి ఇస్తే వీర్యానికి చలవచేస్తుంది, శక్తినిస్తుంది. ఈ కషాయంలో తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలిపి ఇస్తే మంచిది. స్వప్నస్ఖలనాలు అవుతున్న యువకులకు ఇది మంచిమందు. ప్రతిరోజూ అరటి పళ్ళు తినడం కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచిదే.
2. పచ్చ కర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకుని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర పాలతో తీసుకుంటే వీర్యవర్ధకం స్వప్నస్ఖలనాలు శుక్రం వృధాగా పోవడం, మూత్రం పోసేప్పుడు వీర్యపుతీగలు రావడం తగ్గుతుంది. శరీరంలో అమితంగా చలవచేస్తుంది.
3. పెద్దపావిలాకుకూర - దీన్ని బొడ్డుపావిలాకు అని, గంగపావిలాకు అని పల్లెటూళ్ళలో పిలుస్తారు. ఇది కూరగా పప్పుగా ఆహారపదార్థాల్లో వేసుకోదగింది. దీని వలన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఈ ఆకుతో కొండపిండి మొక్క ఆకులు కూడా కలిపి పెసరపప్పుతో పొడికూరగాగానీ, పప్పుగాగానీ చేసుకొని తింటే శీఘ్రస్ఖలనాలు, స్వప్నస్ఖలనాలు తగ్గుతాయి.
4. పల్లేరు వేళ్ళు, ఆకుని, కాయలతో సహా మొక్కని తెచ్చి ఎండించి దంచి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకుని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడి తేనెతో తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యం పోతోందనే అనుమానం వున్నవారు దీన్ని వాడుకోవడం మంచిది. దీన్ని 5 తులాల వరకూ లోపలికి తీసుకోవచ్చు.
5. పిల్లిపీచరని శతావరి అంటారు. ఇది కూడా పెరళ్ళలో పెరిగే మొక్కే. పిల్లితీగలనీ చల్లపిల్లి గడ్డలనీ స్థానికంగా పిలుస్తారు. వీటిని దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్నిగానీ,

కషాయం గానీ 5 తులాల వరకూ కడుపులోకి ఇవ్వచ్చు. దీన్ని మెత్తగా దంచి నేతితో వేయించి ఎదుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ పెడితే చలవ. దేహానికి పుష్టినిస్తుంది. పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. యువకులకు ఇస్తే వార్యవర్ధకం. మనిషిలో కాంతి పెరుగు తుంది. పురుషత్వం పెరుగుతుంది. యువతులకిస్తే తెల్లబట్టవ్యాధి, అతిగా ఎరుపు అవడం తగ్గుతాయి. గర్భాశయం బలంగా పెరుగుతుంది. బాలింతలకిస్తే తక్షణం పాలు పెరుగుతాయి.

6. మునగవిత్తులు, రుద్రజడు మొక్కలు, లవంగాలు, గురివిందవేళ్ళు, దోస విత్తులు, జీడిపప్పు, తామర గింజలు, ఏలకులు, గసగసాలు, ఇలా ఎన్నో వీర్య వర్ధకాలైన ఔషధులు మన కళ్ళ ముందు రోజూ కన్పించేవే వున్నాయి. ఏదొక ఉపాయంతో తీసుకోగలగాలి.

7. దూలగొండి (తీటకసివింద) మొక్క వేళ్ళు, గింజల్ని జాగ్రత్తగా తెచ్చుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో దాచుకొని అర చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం వెన్నతోగానీ తేనెతోగానీ, మీగడతోగానీ తీసుకోండి. భవిష్యత్తులో అసమర్థులమై పోతామనే భయమే వుండదు. వంధ్యత్వ దోషం పోయి సంతానం కలుగుతుంది. స్త్రీ పురుషుల్దిరికీ మేలు చేస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

అన్నీ చదివారు కదా...! వీటిని ఏదో వ్యాధి తగ్గించడానికి వాడ్తున్న మందులుగా కాక, మామూలు ఆహారపదార్థాలుగానే సరదాగా తీసుకోవచ్చు. పిల్లలూ పెద్దలూ అందరికీ ఇవి మేలు చేసేవే!

పిల్లల్ని అనుకొంటున్నాంకానీ, వీర్యదోషాల గురించి పెద్దల్లో కూడా అనేక మందికి అనేక అనుమానాలున్నాయి.

వాటిని నివృత్తి చేసుకోలేక లోపల్లోపలే నిరాశపడేవారు చాలా మందున్నారు.

ఇంత చదివాక, లైంగిక అసమర్థత వీర్య నష్టం, వీర్యంలో దోషాలనేవి ఎలా వుంటాయో అర్థం అయి వుంటుంది కాబట్టి, నా ప్రియ పాఠకులు ఈ విషయమై తమని తాము తక్కువ చేసుకొని ఆలోచించడం, మానేయగలుగుతారని విశ్వసిస్తున్నాను - అన్నీ పైన చెప్పిన చికిత్సలతో సర్దుకొంటాయి.

ఒకవేళ మీరు భయపడ్తున్నది ఏదైనా వుందనే అనుకొందాం... ఉన్నా కొంపలంటు కునేది ఏమీ లేదు - అన్నింటిని సరి చేసేందుకు అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు వేరే వున్నాయి.



## ఆకుకూరల్లో రారాజు

# తోటకూర

తోటకూరకు అందమైన సంస్కృతం పేరువుంది- దీన్ని "శాకవీర" అంటారు. ఆకుకూరల్లో రారాజు తోటకూర!

రుచికి రుచి, చలవకు చలవ, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం-తోటకూరని మించిన ఆకుకూర ఇంకొకటి ఇంతగా ఇవ్వగలిగింది లేదు-

తోటకూరని పెరుగు తోటకూర అని కూడా అంటారు. కొయ్య తోటకూర క్రోటన్ తోటకూరలు వేరు. ఈ వ్యాసంలో మనం చెప్పుకొంటోంది పెరుగుతోటకూర గురించి మాత్రమే!

### తోటకూరని ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే తేలికగా అరుగుతుంది!

మామూలుగా మనవాళ్ళు ఆకుకూరల్ని వండేప్పుడు పప్పుగాగానీ పులుసు కూరగా గానీ ఎక్కువగా వండుతారు. కానీ అలా వండితే మనం తీసుకునే ఆకు మోతాదు ఏ మాత్రం సరిపోదు. అందువలన ఆకుకూరని తిన్న ప్రయోజనం మనకు అంతగా అందడం లేదు.

తోటకూర ఉపయోగాలన్నీ మనకు దక్కాలంటే మనం మరింత ఎక్కువ ఆకుని తినగలిగి వుండాలి. అందుకని 'పొడికూరగా వండుకుని తింటే ఎక్కువ తోటకూరని అన్నంలో తినేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, తోటకూరతో సహా ఆకుకూరలన్నింటినీ కనీసం 100°C దగ్గర ఉడకబెట్టి తింటే మంచిది. అంత అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతని విడిగా వండేప్పుడు ఇవ్వడం కష్టం. అందుకని ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే చాలా తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి ఆకుకూరలు.

## మొలల రోగాన్ని తోటకూరతో ఎదుర్కోవచ్చు

మొలల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తోటకూరని తరచూ వండుకొని తింటే మొలలు తీవ్రత తగ్గుతుంది. రక్తం పడడం ఆగుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. వేడి తగ్గి చలవచేస్తుంది.

తోటకూరని వేళ్ళతో సహా తీసుకొని బాగా కడిగి శుభ్రం చేసి, కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళు పోస్తూ మెత్తగా దంచి, పిండి, రసం తీసి బాగా మరిగించి, తగినంత ఉప్పు, చారుపొడి (రసంపొడి) కలిపి తిరగమూత పెట్టుకొని అన్నంలో పోసుకొని తినండి. లేదా నేరుగా గ్లాసులో పోసుకుని తాగండి! మొలలు అణిగిపోయేందుకు ఇది చక్కని ఔషధం.

ఇలా తరచూ తాగితే కడుపులో పెరుగుతున్న పాములు కూడా పడిపోతాయి.

కడుపులో విష దోషాలను పోగొడుతుంది.

తోటకూరని ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లోగానీ, నేరుగా గాని ఉడకబెట్టి, ఆ నీటిని పిండి, చారుగా కాచుకోవచ్చు. ఆకుని పప్పుగానో, కూరగానో వండకోవచ్చు.

పసర వాసనగా అనిపిస్తే, దాన్ని పోగొట్టుకొనేందుకు కావలసిన వెల్లుల్లి, అల్లం వంటివి ఉపాయంగా మీరే కలుపుకోండి!

## తోటకూర రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది

కొందరు స్త్రీలకు నెలసరి వస్తోందంటే భయం - విపరీతంగా 'మైల' అవుతూ నానా రకాలుగా బాధపెడ్తుంది - దాని వలన వారి మామూలు ఆరోగ్యం పాడైపోయి, రక్త క్షీణతతో ఎండుకుపోతారు.

ఇలాంటివారికి తోటకూరని వండిపెట్టడం మాత్రమే కాదు - పైన చెప్పినట్లు తోటకూర రసాన్ని కాచి తాగించండి. ఏదొక విధంగా, మీరే స్వంత ఉపాయాలతో తోటకూరని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఋతుస్రావం ఎక్కువ అవడం తగ్గుతుంది. రోగి త్వరగా కోలుకొంటారు.

రక్త క్షీణత, మనిషి చిక్కి నీరసించి పోవడం ధాతుక్షయం, టీబి వంటి జబ్బులన్నింటిలో కూడా తోటకూరని ఇలానే ఇవ్వండి! ఇంతకుమించిన అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇంకొకటి వుండదు.

క్షయ వ్యాధిలోనూ, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరినప్పుడు కూడా గొంతులోంచి రక్తం పడుతుంటుంది-ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తోటకూర రసం బాగా పని చేస్తుంది.

జ్వరం రాకుండా ఆపుతుంది.

తోటకూర రసాన్ని 50 గ్రాములకు మించకుండా తీసుకోమని వైద్య గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి. మరీ ఎక్కువగా తాగకండి!

## గాయాల మీద తోటకూరని దంచి కట్టవచ్చు

గాయాలు, దెబ్బలు అయినప్పుడు రక్తం ఆగడానికి రకరకాల వైద్యాలు చేస్తుంటారు మనవాళ్లు. పౌడర్‌చల్లడం, మట్టిపెట్టడం, ఇంజన్ ఆయిల్ వేయడం... ఇలాంటివి కొందరికి అలవాటు. గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి నెత్తురు ఆపాలిగాని, ఇలాంటి పనులు చెయ్యకూడదు. దీనివలన ధనుర్వాతం వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి, నెత్తురు ఆగిన తర్వాత, తోటకూరని నూరి ఆ గాయం మీద పెట్టి కట్టుకట్టండి. ఆస్పత్రికి వెళ్ళేలోపు ఈ ఉపాయం మంచిది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

## తోటకూరని ఉపయోగించుకోండి-మలబద్ధకాన్ని వదిలించుకోండి!!

ఏ వ్యాధులూ లేనివారు ఆరోగ్య సంరక్షణకోసం తోటకూరని తరచూ తింటూ వుండాలి. అయితే, అదేపనిగా మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు - ఎక్కువ తింటే కడుపు బిగదీసినట్లుంటుంది. లివర్‌ని పాడుచేస్తుందని హెచ్చరిక!

విరేచనం ఫ్రీగా కానివారు తోటకూర రసాన్నిగాని, తోటకూరతో వండిన కూరలు గాని తప్పనిసరిగా తీసుకొంటే కాలవిరేచనం అవుతుంది.

రోజూ గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఉదయం ఆరుగంటలకల్లా మిమ్మల్ని ప్రకృతి పిలిచేలా చూసుకోవాలి. తెల్లవారేసరికి ఫ్రీగా విరేచనానికి వెళ్ళే కార్యక్రమం అయిపోవాలి. అప్పుడే మీ ఆరోగ్యం పదిలంగా వున్నట్లు లెక్క!!



## బాలింతలకు

# ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి ?

ప్రసవం ఆడదానికి పునర్జన్మ!

ప్రసవించిన తర్వాత, కొత్తగా పుట్టిన పాపాయి గురించి తీసుకునే శ్రద్ధలో నూరో వంతు కూడా తల్లి గురించి మనం తీసుకోం! ప్రసవించడంతో తల్లి బాధ్యత అయిపోయింది! ఇంక సంబరం అంతా బిడ్డదే! అందుకని తల్లుల్ని అశ్రద్ధ చేస్తూంటాం!

ప్రసవించి పునర్జన్మ ఎత్తిన తల్లి కూడా అప్పుడే పుట్టిన పాపాయి లాంటిదే! ఆమెకు లాలన కావాలి. పాలన కావాలి!

ఆస్పత్రులలో పురుళ్ళే కాబట్టి అన్నీ నర్సులూ డాక్టర్లే చూసుకొంటారు... అనుకొంటున్నారు కదూ...

అయినా, ప్రసవించిన స్త్రీ పట్ల ఆమె కుటుంబ సభ్యులకూ బాధ్యత వుంది. ఆమె బాగోగుల గురించి పట్టించుకోవలసిన అవసరమూ వుంది! ఆమెకు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి, ఆమె విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి- ఆమెకు ఉపద్రవాలు ముంచుకు రాకుండా మనం చేయవలసిన పనులు ఏమిటి అనేది ముఖ్యంగా తెలసుకోవాలి. వైద్యులు చికిత్స సంగతి చూసుకొంటారు. వారి చికిత్స సత్ఫలితాలనివ్వాలంటే, మనం ఇంట్లో ముఖ్యంగా వంటిట్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి ఈ వ్యాసంలో సవివరంగా వివరిస్తున్నాను అందుకోండి...!

ముఖ్యంగా మొదటిసారి 'అమ్మ'లు కాబోతున్న అమ్మాయిలూ... ముఖ్యంగా మీరే చదవండి-రేపు ప్రసవించాక పాటించవలసింది మీరే కాబట్టి!!

★ బాలింతలకు బాగా పాత బియ్యం పెట్టాలి. తేలికగా అరిగిపోవాలి. గర్భం వచ్చిందని తెలయంగానే రేపు ప్రసవించిన తర్వాత తినేందుకు బియ్యం, గోధుమలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, చింతపండు, బెల్లం – వీటిని ప్రత్యేకంగా, గాలి చొరబడని ప్రాంతంలో నిలవ పెట్టేసుకోండి– ప్రసవించే నాటికి ఇవి బాగా పాతబడి వుంటాయి. వీటిని తింటే ఏ జబ్బూ వుండదు– ప్రతి వ్యాధిలో కూడా ఇంత పాతబడ్డ ధాన్యమూ, పప్పులూ వాడుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ దోరగా విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి! లవంగాలను కూడా అంతే మోతాదులో తీసుకొని, అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు వేసుకొని ఒక సీసాలో పోసుకొని, రోజూ 1–2 చెంచాల పొడిని అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్లలో కూడా తినండి. బాలింతల శరీరానికి వాతం కమ్మకుండా వుంటుంది.

★ లేతసొరకాయ, లేత ములక్కాడలు, బీర, పొట్ల, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర – ఇలాంటి చలవచేసే ఆహారమే ఎక్కువగా తినండి.

★ నాలుగు అంగుళాల ఇనుపమేకు తుప్పు పట్టనిది తీసుకొని ఎర్రగా కాల్చి, ఆ వేడివేడి మేకుని గ్లాసుడు నీళ్ళలో ముంచండి. నీళ్ళు చురచురమని మేకు చల్లారిపోతుంది. మేకు తీసేసి ఆ నీళ్ళను తాగండి. ఇలా రెండు పూటలా తాగండి. ప్రసవించింది మొదలు 15–20 రోజులవరకూ తాగించమని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

★ ఇంగువ, వెల్లుల్లి, అల్లం, వీటిని మామూలుగా తీసుకోవచ్చు. ఇంగువ మైల రక్తాన్ని త్వరగా జారీ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

★ కనీసం 15 రోజుల వరకూ వంటిపూట భోజనమే చేయమని వైద్యుల సలహా!

★ చద్దన్నంగానీ, మరీ చల్లబడిపోయిన అన్నంగానీ పెట్టకండి.

★ చన్నీళ్ళ స్నానం చేయకండి. అది వేసవి కాలం అయినా సరే!

★ ప్రసవించాక ఓ వారం రోజులపాటు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కూడా కంది కట్టు తాగించండి! నీరసం రానీయదు. కడుపులో దండిగా వుంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

* ప్రసవించి ఓ వారం అయిన తర్వాత మాంసం కూడా పెట్టవచ్చు - లేత కోడి మాంసంగానీ, మేక మాంసంగానీ నేతిలో వేయించి పెట్టండి. మషాలాలు దట్టించకండి! అల్లం, ఉప్పు, కారం వంటివి మాత్రమే వేయండి.
* ఆస్పత్రి నుంచి ఇంటికి వచ్చాక నువ్వు చెక్కపొడి (తెలగపిండి అంటారు)తో కూర పెట్టవచ్చు. తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. అతిగా పెట్టకండి. వేడి చేస్తుంది.
* ప్రసవించిన తర్వాత ఓ ఆర్నెల్ల వరకూ పచ్చి చేపలు, రొయ్యలు, పీతలూ - తినకుండా వుంటే మంచిది. ఎండు చేపను కొద్దిగా తినవచ్చు.
* తడిలోనూ, చలిలోనూ, తిరగకండి. మంచినీళ్ళు కూడా చల్లగా వుండేవి, ఫ్రిజ్‌లో వున్నవీ, ఐస్ కలిపినవీ తీసుకోకుండా వుంటే మంచిది. కాచి చల్లార్చిన నీటినే ఇవ్వండి.
* తల్లి ఎంత ఎక్కువగా పాలు తాగితే, బిడ్డకు అంత ఎక్కువగా పాలు దక్కుతాయి. పాలు తల్లిపాలను పెంచుతాయి.
* పచ్చి బాలింతకు పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వండి. ఆమెకు ఏ విధమైన పని చెప్పకండి. పనిచేస్తానని వచ్చినా వెళ్ళి విశ్రాంతి తీసుకోమని చెప్పండి!
* 'ఆగాకర' కాయలు వండిపెట్టండి. బాలింతలకు మైలరక్తం జారీ అవుతుంది.
* బాలింతలకు ఉలవల గుగ్గిళ్ళుగానీ, ఉలవచారుకాని తాగించవచ్చు. కొద్దిగా ఇవ్వండి మరీ ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేడి చేస్తుంది.
* 'పిప్పళ్ళు' బజార్లో దొరుకుతాయి. పిప్పలి కట్టె, పిప్పలి మూలం కూడా పచారీ కొట్లలో అమ్ముతారు– ఈ మూడింటినీ మెత్తగాదంచి, పాతబెల్లం, నెయ్యి కలిపి ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసి అట్టే పెట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం పెట్టండి! గర్భసంచి కుయకొంటుంది– తల్లికి మంచి పాలు పడతాయి. ఆ పాలు తాగిన బిడ్డ ఆరోగ్యం బావుంటుంది.
* 'సూతికా వాతం' అంటే ప్రసవించిన తర్వాత వాతం కమ్మకుండా కాపాడుతుంది.
* పిప్పళ్ళతోపాటుగా 'దశమూలాలు' అని పది మూలికల్ని పచారీ షాపుల్లో అమ్ముతారు. వాటిలో ఈ పిప్పలి వగైరా అన్నీ వుంటాయి. ఈ దశమూలలను దంచి, పాతబెల్లం, నెయ్యి కలిపి 'కట్టెకారం' అని తయారు చేస్తారు మనవాళ్ళు దాన్ని తప్పనిసరిగా బాలింతలకు తినిపించాలి. ఇందువలన గర్భాశయం బల

సంపన్నంగా వుంటుంది. త్వరగా కుంచించుకొంటుంది. వాతం చేయకుండా వుంటుంది. ప్రసవించినందువలన ఇతర ఉపద్రవాలు రాకుండా వుంటాయి.

★ అశ్వగంధాది చూర్ణం అని ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగించండి.

★ తల్లిపాలు పెరిగేందుకు తీసుకోవలసిన ఆహార విశేషాలను ఇదే పుస్తకంలో బొప్పాయి గురించి చెప్పినచోట వివరంగా అందించాను. వాటిని కూడా పాటించండి!

★ వాము జీలకర్ర రెండింటినీ తేలికగా దంచి, గుడ్డలో మూటగట్టి, పాలల్లో వేసి బాగా ఉడికించి, ఆ పాలను తాగితే, బాలింతకు చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యమైన ప్రయోజనం గర్భాశయం బలపడడం - రెండవ ప్రయోజనం ఆరోగ్యకరమైన పాలు పడడం.

★ గర్భవతులకు చలవ కల్గించడానికి తరుబూజ పండు గుజ్జులో పంచదార వేసి తినిపించవచ్చు. సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగించవచ్చు.

★ సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం కలిపి ప్రసవించిన గదికి ధూపం వేయండి. రెండుపూటలా చేయండి. బిడ్డకు ఆర్నెల్లు వచ్చేవరకూ చేయండి.

★ ప్రత్తి గింజలు తల్లిపాలను వృద్ధి చేస్తాయి. గింజలోపలి పప్పులని వేయించి, మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు. నేరుగా పాలలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

★ బొబ్బర్లు స్తన్య వర్ధకం.

★ బొప్పాయి కూరనిగాని, బొప్పాయి పండునిగాని సాధ్యమైనంత వరకూ పెట్టండి.

★ లేత ములగ ఆకులతో కూర వండి పెడితే బాలింతలకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ నడుము బిగిసేలాగా గట్టిగా నడుముకు కట్టు కట్టుకోవడం మంచిదే! అందువలన, పెద్దగా పొట్ట పెరగకుండా వుంటుంది.

ఇవన్నీ బాలింతల విషయాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు- వీటిని చక్కగా అర్థం చేసుకొని పాటించడం అవసరం.



# అమీబియాసిస్ వ్యాధిపై తిరుగులేని ఆయుధం

# "వెలగపండు"

'గొంతులో పచ్చి వెలక్కాయ పడినట్లు' అని చక్కని తెలుగు సామెత'

పచ్చి వెలక్కాయని తింటే గొంతు పట్టినట్లుంటుంది. అందుకని ఈ సామెత పుట్టింది.

కానీ, వెలగపండు ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

వెలగకాయకన్నా వెలగపండు కొద్దిగా తియ్యగా వుంటుంది. అంత పుల్లగా వుండదు. వెలక్కాయగాని, పండుగానీ అంతో ఇంతో వగరుగానే వుంటాయి.

### అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వెలగపండే ఔషధం

జీర్ణశక్తిని సరి చేసేందుకు వెలగపండుని మించిన ఔషధం ఇంకొకటి లేదు.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి పేరు చెప్పగానే మొట్టమొదటగా వెలగపండు గుర్తుకురావాలి. ఆ వ్యాధి ఇంటికి పట్టిన శనిలాగా ఏళ్ళ తరబడి వదలకుండా బాధిస్తూ వుంటుంది. ఈ వ్యాధి వున్నవారు వెలగపండుని ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువసార్లు ఆహారపదార్థంగా తీసుకోగలిగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి నుంచి త్వరగా బైటపడేందుకు వీలౌతుంది.

రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు, భోజనం చెయ్యంగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, ఒక్కోసారి విరేచనం బంధించి మలబద్ధకం, తిన్నది వంటబట్టకపోవడం, నీరసం కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధివలన కలిగే లక్షణాలు- వెలగపండు వీటన్నింటినించి విముక్తి నిస్తుంది- ఆహారంగా వండుకొని తినడమే!

### వెలగపండుతో గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని తగ్గించుకోండి

వాంతి, వికారం ఉన్నప్పుడు కూడా వెలగపండుని తీసుకొంటే వాంతికి వెళ్ళాలని పించడం తగ్గుతుంది.

జీర్ణశక్తి లేకపోవడం, ఆకలి వేయకపోవడం, నాలుక రుచి తెలియకుండా పోవడం – ఇవన్నీ వెలగపండు వలన త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

కడుపులో మంటగా వుండడం, పైత్యం చేసిందనిపించడం, గుండెలో మంట, ఎక్కిళ్ళు కడుపునొప్పి– ఇవన్నీ వున్నవారు వెలగపండుని వండుకొని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

మొలల వ్యాధి వున్నవారిక్కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

## సమస్త ఎలెర్జీ వ్యాధులలోనూ వెలగపండుని నిర్భయంగా తినవచ్చు

ఉబ్బసం వ్యాధి వున్నవారిలో ముఖ్యమైన ఇబ్బంది ఒక్కటే – వారికి ఏం తిన్నా పడకపోవడం– ఏది తినాలో, ఏది మానాలో అర్థంకాకపోవడం– "ఏది తిన్నా ఆయాసం వస్తూనే వుంటుంది– ఇది తింటే వస్తుంది – ఇది తింటే రావడం లేదు – అనేదేమీ లేదు – అంటుంటారు చాలా మంది ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు.

జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు... ఇవన్నీ చాలా వరకూ ఆహారపదార్థాల్లో మనం తీసుకున్న వాటిలో ఏవో కొన్ని సరిపడక వస్తున్నవే!

వెలగపండుని వండుకొని నిర్భయంగా తీసుకోండి–ఇలాంటి అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో ఎటువంటి ఇబ్బంది కల్గించకుండా వుంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. పైగా పైన మనం చెప్పుకున్న ఎలర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ అంతో ఇంతో వైద్యంగా కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

తీసుకున్న ఆహారం సరిపడనప్పుడు ఆ ఆహారం విషతుల్యంగానే పనిచేస్తుంది శరీరం మీద!

అందుకే, ఒంటిమీద వెంటనే రియాక్షన్ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

వెలగపండుకున్న ఒకే ఒక అద్భుతమైన గుణం ఏమంటే అది విషలక్షణాలను దూరం చేయగలగడమే!

కాబట్టి ఏరకమైన ఎలర్జీ వున్నవారైనాసరే వెలగపండుని ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా నెరవేరతాయి.

## వెలగపండులో గింజలు తీసేసి తినండి!

వెలగపండులో గింజలు అజీర్తి చేస్తాయి. అందుకని కాల్చి, లోపల గింజలు తీసేసి, అప్పుడు వండుకొని తింటే మంచిది–

గుండె జబ్బులున్నవాళ్ళు, గొంతు వ్యాధులున్న వాళ్ళు వెలగపండుని తినవద్దని శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది.

అతిగా తింటే కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. తేలికగా, పరిమితంగా తింటే కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది-

ఏదీ అతి మంచిది కాదుకదా...!!

## వెలగపండుని ఇలా కూడా తినవచ్చు

ఒకవేళ వెలగపండుని వందుకు తినడం కుదరదనుకున్నప్పుడు, గింజలు తీసేసిన వెలగపండు గుజ్జులో పంచదార కలుపుకొని నేరుగా తినవచ్చు. పందార కలిపితే వెలగపండు వలన కలిగే చిన్నచిన్న దోషాలు పోతాయి. కంఠం పట్టుకొన్నట్లుగా వుండడం కూడా అంతగా వుండదు.

పంచదారకు బదులుగా వెలగపండు గుజ్జులో బెల్లం కలిపి, యాలక్కాయలపొడి కూడా కలుపుకొని తింటే అన్నిరకాల వ్యాధుల్లోనూ అమోఘంగా ఉపయోగపడ్తుంది. తక్షణం వేడిని తగ్గిస్తుంది.

పాలిచ్చే తల్లులకు పెడితే పాలు పెరుగుతాయి. బిడ్డకు కూడా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది!

## జిగట విరేచనాల వ్యాధిలో వెలగచెట్టు జిగురు గొప్ప ఔషధం!

మీకు తెలిసినచోట వెలగ చెట్టు వుంటే, దాని జిగురు సేకరించండి- తుమ్మ జిగురులాగానే వెలగచెట్టు కాండం మీంచి కారి బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.

దీన్ని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే జిగురు విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు రక్త విరేచనాలు ఆగుతాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వెలగజిగురు వెలగపండుకన్నా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

సాధ్యమైనంత వరకూ తరచూ దీన్ని తీసుకొంటూ వుంటే శరీరతత్వంలో మార్పు వచ్చి ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గే అవకాశం వుందని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మీకు మనసుండాలేగానీ మార్గాలు వుండవా...? వెలగ జిగురు కోసం ప్రయత్నిం చండి. మీరు తల్చుకొంటే సాధించలేనిది ఏముంది!



## ఆంధ్రజాతి సగర్వంగా చెప్పుకోగలిగే అద్భుత ఫలం

# "మామిడి"

ఆంధ్రజాతిని సర్వప్రపంచానికి తెలియచెప్పిన మామిడి పండుకి మనం ఎంతయినా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. ఆంధ్రదేశంలో పండే మామిడి పళ్ళు శ్రేష్టమైనవే కాదు. ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. రుచిగా కూడా వుంటాయి. అందుకే వాటికి అంత ప్రశస్తి. శీతాకాలం వెళ్తోందనగానే మామిడి కాయల దర్శనం ప్రారంభం అవుతోంది. లేత పిందెల్ని కూడా మనవాళ్ళు వదిలిపెట్టరు - టెంపరరీ ఆవకాయలు పెట్టడం ప్రారంభిం చేస్తారు. ఆవకాయ అంటే ఆంధ్రులకు అంత వల్లమాలిన అభిమానం.

మరీ పసర పిందెలు వేడిచేస్తాయి. లేని రోగాలు తెచ్చి పెడతాయి. తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

తియ్యని మామిడి పండు సహజంగా పండినదైతేనే ఆరోగ్యకరం, బలకరం, మధురంగా వుంటుంది. అన్నం తినాలనే కోరికని కల్గిస్తుంది. కడుపు నిండుగా ధండిగా వుంచుతుంది. శరీరానికి పుష్టిని కల్గిస్తుంది. కాంతిని పెంచుతుంది - అందుకే మనుషులకి మామిడి పండంటే అంతమోజు.

### మావి చిగురు తింటే మీరూ గానకోకిలలై పాడతారు

మావి చిగురు తినగానే కోయిల కూసేనా? అని పాట వుంది - మామిడి చిగురు తిన్నంత మాత్రాన కోయిల కూస్తుందా... కోయిలే కాదు- మనం కూడా, మామిడి చిగుళ్ళు తింటే శ్రావ్యంగా పాడగలుగుతాం! గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

లేత చిగుళ్ళని మెత్తగాదంచి, నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి, చిక్కటి కషాయం తీసి పుక్కిలించండి- చిగుళ్ళలో వాపు, పంటిపోటు తగ్గుతాయి.

గొంతు, నోరులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ మామిడి చిగురు తింటే మంచిది. నోటిపూత గొంతులో పుండు తగ్గుతాయి.

వేవిళ్ళు, వాంతులున్నవాళ్ళు మామిడి కాయలకోసం ఎగపడతారుగానీ, వాళ్ళచేత మామిడి చిగుళ్ళను తినిపిస్తే వాంతులు ఠక్కున ఆగుతాయి.

అందరూ తమలపాకులు తింటారుగానీ, లేతమామిడి చిగుళ్ళని కూడా అలానే తినగలిగితే, ఎంతో మంచిదన్నమాట!

## అరివేళ్ళ పగుళ్ళకి మామిడి జిగురు పట్టించండి

మామిడి చెట్టు కాండం నుంచి తుమ్మ జిగురులానే పల్చటి జిగురుకారి గడ్డ కడుతుంది. ఈ జిగుర్ని సేకరించి, కొద్దిగా తడిపి అరికాళ్లు పగిలిన చోట రాయండి. పగుళ్ళు కలిసిపోతాయి.

ఇది చేయడానికి ముందు మీరు చేయవలసిన పని ఇంకొకంటుంది-

వాడేసిన టూత్‌బ్రష్‌తోగానీ, హీల్ స్క్రేపర్ అనే జల్లెడ వంటి చిన్న ప్లేట్ వుంటుంది. దానితోగానీ, 'ఫుట్‌ఫైల్' అనే పేరుతో ఎమ్రీపేపర్ కల్గిన ప్లాస్టిక్ హాండిల్ దొరుకుతుంది. దాంతోగానీ, పగిలిన పాదాల భాగాన్ని బాగా రుద్దండి- పొట్టురాలిపోతుంది. పగుళ్ళపై బెరడు రాలిపోయాక అప్పుడు మామిడి జిగురు రాయండి. త్వరగా కలిసిపోతుంది.

సొరియాసిస్, ఎగ్జీమా వంటి చర్మ వ్యాధుల్లో చర్మం ఏనుగు చర్మంలా బండబారి పోయినచోట కూడా మీరు అక్కడ చర్మం మెత్తబడడం కోసం మామిడి జిగురు వాడవచ్చు.

## మధుమేహానికి మామిడి చెక్క

మధుమేహాన్ని ఎదుర్కొనే అద్భుత ఔషధాలు మన కళ్ళముందు చాలా వున్నాయి. మామిడి చెట్లుకి మన రాష్ట్రంలో కరువులేదు కాబట్టి, దాని బెరడు కావాలంటే ఎవరైనా కాదనకుండా ఇస్తారు కాబట్టి, మామిడి చెక్క బెరడు సేకరించి ఎండబెట్టండి.

గింజ తీసేసిన కరక్కాయపై బెరడుని దానికి సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ పొడి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మధుమేహ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో ముందు పాడయ్యేది జీర్ణాశయమే! మామిడి చెక్క దాన్ని కాపాడుతుంది. కరక్కాయ కలుపుతున్నాం కాబట్టి రోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా

చూస్తుంది కూడా! అందుకని, ఈ మిశ్రమాన్ని ఎంత తీసుకొంటే సాఫీగా ఒకటి లేదా రెండు విరేచనాలు అవుతున్నాయో చూసుకొని అంత మోతాదుగా నిర్ణయించుకోండి.

తుమ్మ చెక్కలాగానే మామిడి చెక్కకూడా ఆడవాళ్ళలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గించి, గర్భాశయం బలంగా వుండేలా చేస్తుంది.

## మామిడి టెంకతో కడుపులో పాముల్ని చంపవచ్చు

మామిడి టెంకని మనం అవతల నిర్దాక్షిణ్యంగా పారేస్తాం. దానిలోపల పప్పుని తిన్నామంటే నోరు పొక్కిపోతుందాయే మరి!

కానీ, టెంకలోపల పప్పులో కూడా కొన్ని మంచి ఔషధ గుణాలున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన గుణం దీనికుంది– కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపగలగడం. అతి తక్కువ మోతాదులో మామిడి టెంకలోపలి పప్పుని పంచదార కలిపి పిల్లలకు పెట్టండి. పాములు చస్తాయి వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

## మామిడి ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేశారా ఎప్పుడైనా?

అడ్డాకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ, బాదం ఆకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ అన్నం తినే అలవాటు చాలామందికుంది. మామిడి ఆకుత్తో కుట్టిన విస్తరిలో భోజనం చేసి చూడండి– రుచిని పుట్టిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడి వలన శరీరంలో కలిగిన మంటలు, పోట్లు తగ్గి చలవను కల్గిస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధి వున్న వారికి మామిడి ఆకుల విస్తరిలో వేడి వేడి అన్నం పెడితే మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఉత్సాహాన్ని సౌఖ్యాన్ని కల్గిస్తుందని శాస్త్రం.

## మామిడి తాండ్ర బలమేగాని పైత్యం చేస్తుంది

తియ్యతియ్యగా పుల్లపుల్లగా వుండే మామిడితాండ్రని ఇష్టపడని వారు అరుదుగా వుంటారు. మంచి వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. శ్రమని అలసటనీ పోగొట్టి తక్షణం శక్తినిస్తుంది. కాకపోతే, అతిగా తింటే బాగా పైత్యం చేస్తుంది. వేడి చేసే శరీరతత్వం వున్న వారికి మామిడి తాండ్ర బాగా చెడు చేస్తుంది!

మామిడికాయతోగానీ పండుతోగానీ తయారు చేసిన జామ్ మంచిదే! అయితే, దీన్ని నిలవ బెట్టుకోవడానికి యాసిడ్స్ కలపకుండా మిరియాలపొడి, ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరం వంటివాటిని కలిపి తయారు చేసుకొంటే వేడి చేయదు. పుష్టికరం. బలకరం. తాండ్ర కన్నా జామ్ తక్కువ వేడి చేస్తుంది.

## మామిడిని తినకూడని వ్యాధులు కొన్ని వున్నాయి

అంతా బాగానే వుందిగానీ, మామిడిని తినకూడని వ్యాధులు కూడా చాలా వున్నాయి. వాటి గురించి మనం చర్చించకపోతే, చాలా అన్యాయం జరిగిపోతుంది.

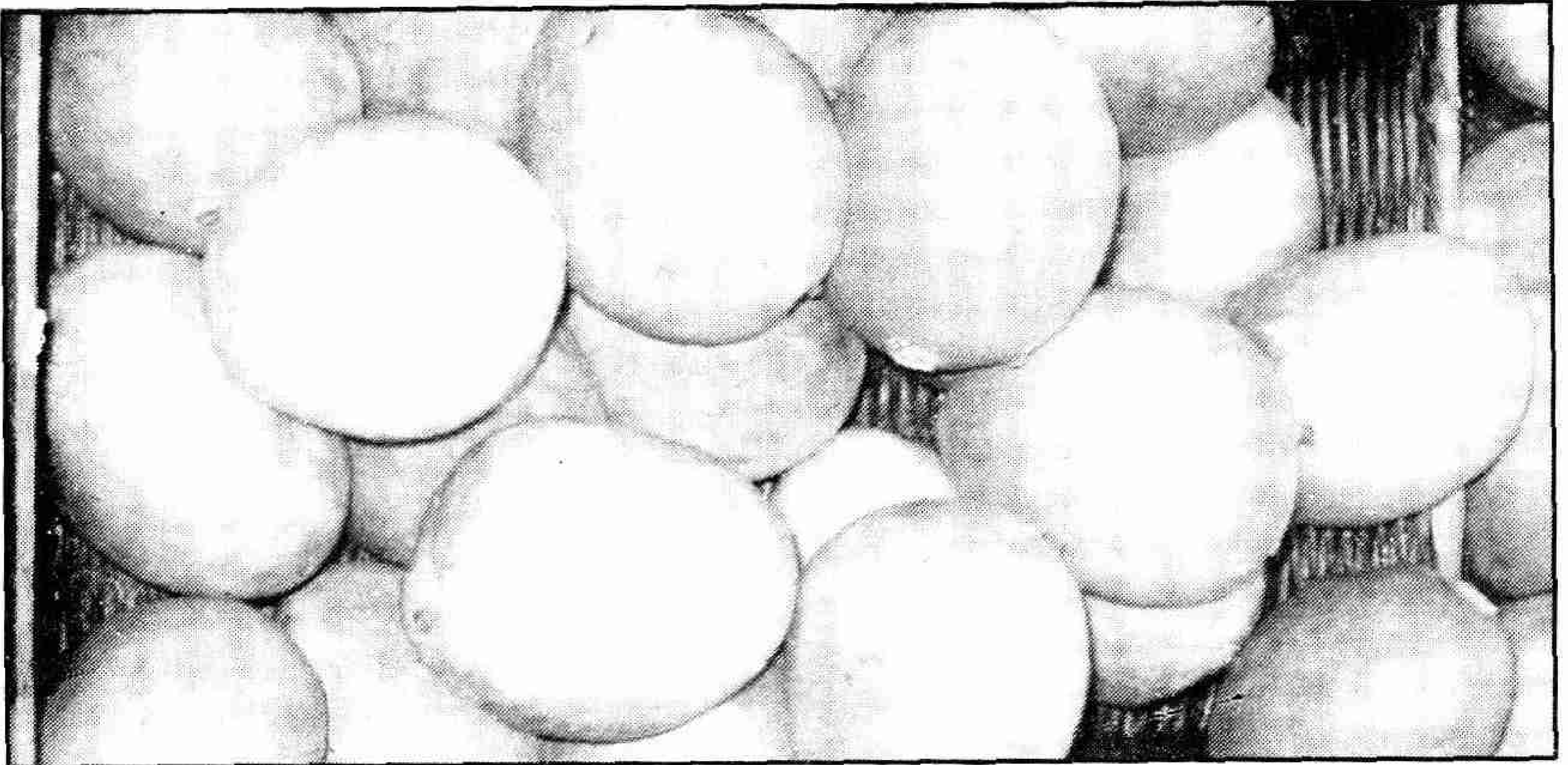
మొలల వ్యాధి వున్నవారు పచ్చి మామిడి కాయల్ని తినకండి. వేడిచేసి, మొలల్లో నొప్పి పెరుగుతుంది.

అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడేవారు పచ్చి మామిడి కాయలుగానీ వాటితో వండిన వంటలుగానీ తింటే కడుపులో నొప్పి, ఉబ్బరం పెరిగి, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు అయ్యే ప్రమాదముంది.

కడుపులో మంట, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారికి మామిడి కాయల గురించి, ఊరగాయల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. అవి తింటే ఈ వ్యాధులున్నవారు పడే బాధ ప్రత్యక్షంగా కన్పిస్తూనే వుంటుంది.

బొల్లి వ్యాధి వున్నవారు 'సి' విటమిన్ వున్న పళ్ళను వేటినీ తీసుకోకూడదు. ఆఖరికి మామిడి పండునైనా సరే! అంతగా మోజుకొద్దీ మామిడి పళ్ల రసాలు తీసుకోకుండా వుండలేకపోతే ఆ రసాన్ని గిన్నెలో వేసి ఉడికించి, చల్లార్చి, కావాలంటే కొద్దిగా ఐష్ కలుపుకొని తీసుకోండి. అప్పుడు ఆ రసంలో 'సి' విటమిన్ ఇగిరిపోతుంది. బొల్లిలో ఇబ్బంది వుండదు.

ఎప్పుడూ వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారు మామిడికాయలుగానీ, పళ్ళుగానీ తినకుండా వుంటేనే మంచిది. ఆవకాయలు, మాగాయలు ఎంత రుచికరమైనవో అంత అనర్థదాయకంగా వుంటాయి వారికి!



# ఎగిసిపడే వాతానికి తిరుగులేని కళ్ళెం

# "అల్లం"

'మహౌషధం' అనే సంస్కృత పేరున్న ఒక గొప్ప వనమూలిక 'అల్లం' మన వంటగదిలోకి వచ్చేసరికి దాని ప్రాముఖ్యతని కోల్పోయి కేవలం మషాలా దినుసుల్లోనూ ఉప్మా తిరగమాతలోనో ఒక భాగంగా మిగిలిపోయింది.

అల్లాన్ని కేవలం ఆహార పదార్థంగా కాక దానిలోని ఉత్తమ ఔషధగుణాలను మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగించుకో లేకపోతే అల్లానికి జరిగే నష్టమేమీ లేదు! నష్టం అంతా మనకే!

చాలా వ్యాధులు రాకుండానే నివారణ అయ్యేలా చేయగలిగే 'మహౌషధి'... అల్లాన్ని మనం సద్వినియోగం చేసుకోలేదనుకోండి- మనకే అవనసరంగా మెడికల్ బిల్లులు పెరిగిపోతుంటాయి!

రోగం వచ్చాక డాక్టర్‌ని వెదుక్కొనేకన్నా రోగం రాకుండా చేసే మంచి డాక్టర్‌ని తెచ్చి మన వంట ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచి ఉపాయం కదండీ!!

### అల్లం వేడి చేస్తుంది. కానీ పైత్యాన్ని వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సమస్తమైన పైత్యపు లక్షణాలకూ అల్లం అద్భుతమైన మందు! కడుపులో వుండే రకరకాల చెడు పదార్థాలను తినేసి చీపిరితో కడిగినట్లు కడిగేయగల శక్తి అల్లానికుంది! పేగుల్లో పెరిగే వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పేగుల్లో వాతం పెరగకుండా చేయగలగడం వలన శరీరం మీద కన్పించే వాతపు లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి.

సయాటికా నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు, మడమశూల, శరీరంలోని ఇతర జాయింట్లలో నొప్పులు – ఆఖరికి పక్షవాతంతో సహా సమస్త వాత రోగాల్లోనూ అల్లం వాతాన్ని అరికట్టి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గేలా చేసేందుకు దోహదపడ్తుంది.

విరేచన బద్ధకాన్ని పోగొడ్తుంది. రోజూ గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఒకే సమయానికి విరేచనాన్ని సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది! శరీరంలో వాతం పెరగకుండా వుండేందుకు ఈ విధంగా ఇలా తోడ్పడుతుందన్నమాట!

**భోజనానికి ముందు అల్లం తినండి! వ్యాధులు మీజోలికి రాకుండా వుంటాయి...!**

అన్నం తినేప్పుడు మొట్టమొదట ఏ ఆహారపదార్థం తినాలనే సందేహం ప్రతి ఒక్కరికీ వుంటుంది.

మన విందు భోజనాల్లో ముందు స్వీట్లు తెచ్చి పెడతారు. భోజనానికి ముందు తీపి పదార్థాలను తినడం వలన వున్న ఆకలి చనిపోతుంది!

అన్నం మీద ఇష్టత కలగాలంటే, నోటికి చక్కగా రుచి తెలియాలంటే, తిన్నది ఏవిధంగానూ ఇబ్బంది పెట్టకుండా జీర్ణం అయిపోవాలంటే మీరు భోజనానికి ముందు అల్లాన్ని తినాలి. అల్లాన్ని తింటే రోగాలు రాకుండా వుంటాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది!

"భోజనాగ్రే సదాపథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణమ్" అని శాస్త్రంలో వుంది.

అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరగండి, లేదా మెత్తగా దంచండి. అందులో తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి! సైంధవ లవణం దొరకకపోతే మామూలు ఉప్పు కలపవచ్చు! సైంధవ లవణం అయితే మంచిది. ఇలా లవణాన్ని కలిపిన అల్లాన్ని ఓ సీసాలో అట్టే పెట్టుకొంటే, వారం రోజుల వరకూ నిలవ వుంటుంది.

రోజూ 1 చెంచా మోతాదులో ఈ అల్లం లవణం మిశ్రమాన్ని అన్నంలో వేసుకొని, కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని మొట్టమొదట తినండి. ఆ తర్వాత మీకు ఇష్టమైన భోజనం చేయండి.

ఇలా చేస్తే నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. నాలుకని, కంఠాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది.

నాలుక మీద జిగురు పోయి నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నం తినాలని కోరిక పెరుగుతుంది. భోజనం తర్వాత భుక్తాయాసం వుండదు.

స్థూలకాయులు, కొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారు కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

వేడిచేయడాన్ని చూసుకొంటూ పరిమితంగా రోజూ ఈ విధంగా అల్లాన్ని తీసుకొంటే ఊపిరితిత్తుల్లో చేరిన కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. ఇతర ఎలెర్జీ లక్షణాలు కూడా దీని వలన తగ్గుతాయి.

రక్తం తక్కువగా వున్నవారు, లివర్ వ్యాధులున్నవారు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ వచ్చినవారు, కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పితో బాధపడ్తున్నవారు, బోదకాలు, మూత్ర వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు, షుగర్, బీపీ వ్యాధులున్నవారు, అజీర్తి, విరేచనాలు అవుతున్నవారు-ఈవిధంగా రోజూ అల్లాన్ని తింటే వారికి చికిత్స చాలా త్వరగా మంచి ఫలితాలిస్తుంది.

క్షయవ్యాధి వున్నవారు దీన్ని తప్పకుండా తినాలి. తింటేగాని, వారు బలమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి కావలసిన జీర్ణశక్తి రాదు.

కృశించి పోతున్న వారందరికి ఈ ఉపాయం చాలా మంచిది!

## మీ చిరాకు పరాకులు తగ్గించేందుకు అల్లంతో మందు

అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరగండి. తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి. ఈ మిశ్రమం మునిగేవరకూ నిమ్మకాయ రసం పోయండి. ఈ మొత్తాన్ని ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. సైంధవ లవణం పచారి కొట్లలో దొరుకుతుంది. ప్రయత్నించండి!

దీన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినవచ్చు. నేరుగా కూడా తినవచ్చు.

నిమ్మరసం కలిపి ఊరబెట్టినందువలన మనోహరంగా వుంటుంది. దీన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. మీకు కావాలనుకొంటే బెల్లంగాని, పంచదారగాని కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు ఇందులో! 'వేడి చేయకుండా వుండేంతవరకూ జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ రోజూ దీన్ని తింటే చిరాకు పరాకులు తగ్గుతాయి. ముందుగా, కాల విరేచనం అవుతుంది. అది అయిపోతే సగం చిరాకు తగ్గిపోయినట్లే కదా! మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

అజీర్తిని, వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుందని నోరు, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల్ని కంట్రోల్లోకి తేవడానికి తోడ్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

## అల్లం వీర్య పుష్టినిస్తుంది

రోగాల సంగతి అలా వుంచితే, అల్లం వలన తక్షణం కలిగే మేలు ఏమంటే లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. శక్తినిస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుందని వైద్య సంహితలు చెప్తున్నాయి.

వీర్యంలో కణాలు తక్కువగా వున్నవారు, స్ఖలనం సరిగా జరగడం లేదని బాధ పడుతున్నవారు విధిగా అల్లాన్ని పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో ఏదోక విధంగా తీసుకోమని సూచన!

అల్లం రసానికి సమానంగా తేనె కలుపుకొని తాగితే నోటిపూత తగ్గుతుంది. పడిశభారం, దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధుల్లో ఇది మంచి ఉపాయం. 'వృషణాలలో వాపు' (ORCHITS) వచ్చిన వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది.

## అల్లం మురబ్బా అంటే ఇదే...!

నిమ్మరసంలో అల్లం ముక్కల్ని ఊరవేసి, సైంధవ లవణంగాని, ఉప్పుగాని కలిపి బాగా ఊరిన తర్వాత ఎండబెట్టండి. ఊర మిరపకాయలు ఎండినట్టే ఎండుతాయి. మీకు ఓపిక వుంటే, ప్రతిరోజూ నిమ్మరసం తెచ్చిపోస్తూ వారం రోజులపాటు పగలు ఎండబెట్టడం, రాత్రికి నిమ్మరసంలో నానబెట్టడం - ఇలా చేసి బాగా నిమ్మరసంలో ఊరాయని నమ్మకం కుదిరాక పూర్తిగా అల్లం ముక్కలు తడి ఆరేవరకూ ఎండించి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని అన్నంలోగాని విడిగాగానీ రోజూ తినండి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. అల్లానికి చెప్పిన ప్రయోజనాలన్నీ దీనితో దక్కుతాయి. అల్లం మురబ్బా అంటే ఇదే! ఇది పెద్దగా వేడి చేయదు. అల్లం వేడి చేస్తుందని అనుకొనే వారు, ఈ విధంగా మురబ్బా చేసుకొని తీసుకొంటే, పెద్దగా వేడి చేయదు. తల తిరుగుడు, పైత్యం, నోట్లో నీళ్ళూరడం తగ్గుతాయి. ఉమ్ములు ఆగుతాయి.

కఫం పడ్తున్నవారికి, ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులున్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

మధుమేహ వ్యాధి వున్నవారికి మరీమరీ మేలు చేస్తుంది!

అల్లాన్ని బెల్లాన్ని సమానంగా కిపి తింటే చర్మం పొలుసులుగా రాలిపోయే వ్యాధిలో ఉపయోగం. ఈ వ్యాధిని "సొరియాసిస్" అంటారు. సొరియాసిస్ వ్యాధిలో ఎలెర్జీ వలన కలిగే లక్షణాలను అల్లం తగ్గింస్తుందన్నమాట!

బెల్లం కలపడం కుదరనివారు, ఆ రుచికి ఇష్టపడని వారు అల్లం మురబ్బాగా గాని, ఇంతవరకూ మీకు చెప్పినవాటిలో ఏది మీకు అనుకూలంగా వుంటే ఆ పద్ధతిలో అల్లాన్ని తీసుకోండి. చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.

## మామిడి అల్లం, అల్లం ఒకటి కాదు. గుణాలే వేరు!

అల్లంలాగా ఉన్నంత మాత్రాన మామిడి అల్లం అల్లం అవదు. అల్లమూ మామిడి అల్లమూ 'దాయాదులు' కూడా కావు!

అల్లం గడ్డి జాతికి సంబంధించింది. మామిడి అల్లం పసుపు జాతికి సంబంధించి నది. అల్లం ఆకారంలో కన్పిస్తుంది కాబట్టి, అల్లం రుచిలాంటి రుచి వుంటుంది. కాబట్టి, ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, అల్లమూ, మామిడికాయ ముక్కలు కలిపి తిన్న రుచి వుంటుంది.

కాబట్టి దీన్ని మామిడి అల్లం అన్నారు. అల్లానికి, మామిడి అల్లానికి ఒకే పోలికేగాని, గుణాలు మాత్రం వేరువేరు!

'అల్లం'లాగా సమస్త రోగాలను నిరోధించే శక్తి మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా పేగుల్ని శుభ్రపరిచే గుణం మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా వాత కఫ వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనే శక్తి సంపన్నత మామిడి అల్లానికి లేదు. మామిడి అల్లం అల్లం కన్నా చలవ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రంలో మంటగా వుంటున్నవారు మామిడి అల్లాన్ని ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారికి, వేడి శరీరం వున్నవారికీ మామిడి అల్లం మంచిది.

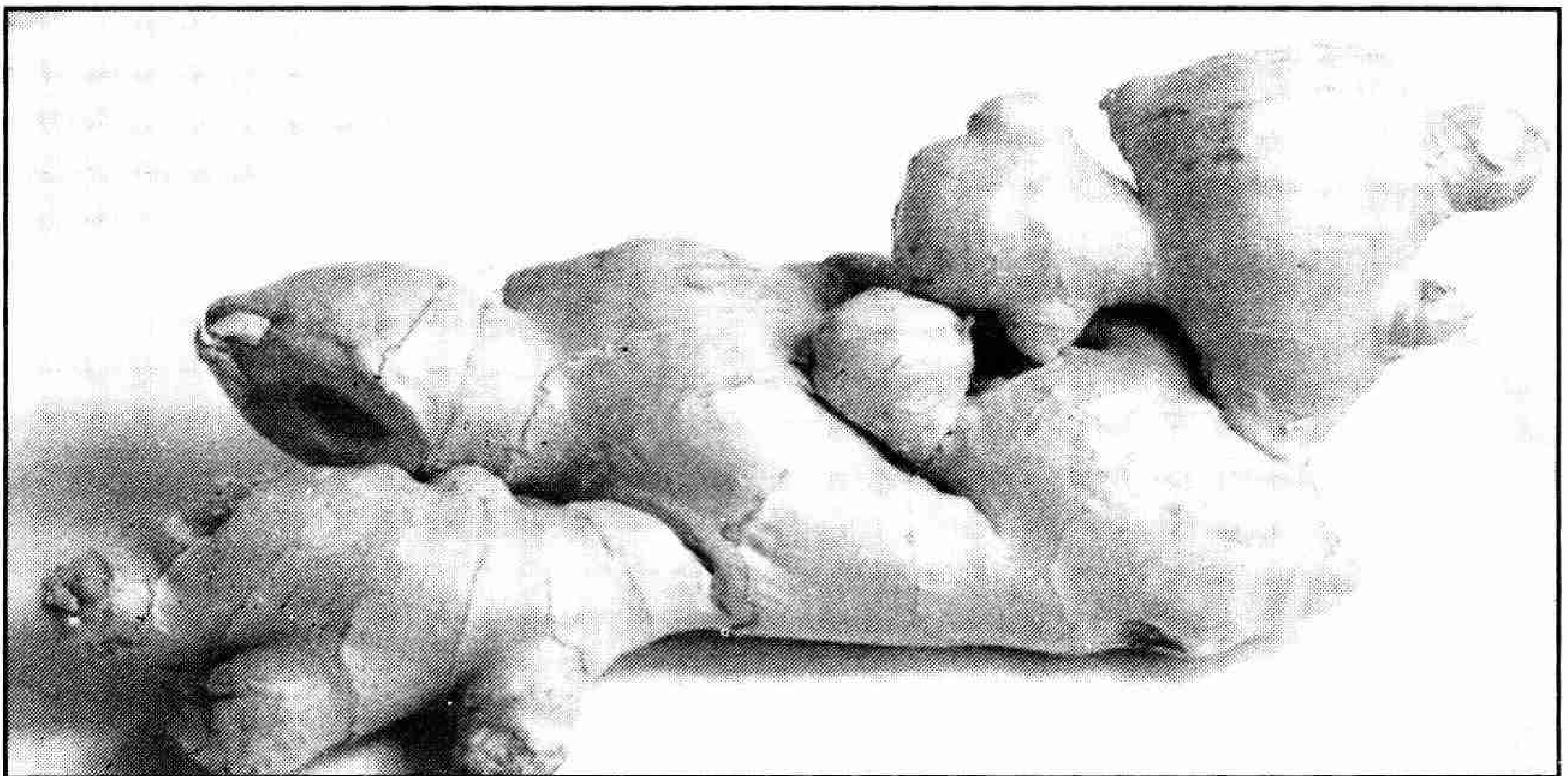
అల్లంతో పోల్చినప్పుడు మామిడి అల్లాన్ని తక్కువచేసి చెప్పడం జరిగిందిగానీ, మామిడి అల్లం చెడు కల్గించేదీ, పనికిరానిదీ కాదు! దీన్ని కూడా ఆహార పదార్థంగా తీసుకొంటూ వుంటే వేడిని తగ్గించే ఉత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

మామిడి అల్లం రసాన్ని తీసి, కోడుగుడ్డు సొనని కలిపి బెణుకులు, వాపులపైన పట్టువేస్తే వెంటనే ఉపశమనంగా వుంటుంది. లాఠీ దెబ్బలు, కరుకు దెబ్బలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది.

మామిడి అల్లంపచ్చడిని గారెలు, ఉండ్రాళ్ళు, మినపట్లు వండుకునేప్పుడు తయారు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. పైత్యం కల్గించకుండా వుంటుంది. చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీనితో నంజుకోవడం వలన వండిన పదార్థం మరింత రుచికరంగా వుంటుంది!

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి చాలా మంచిది!



# గర్భాశయ వ్యాధులకు అద్భుత వైద్యం

# "నేల ఉసిరిక"

ఆడదానికి మాతృత్వం ఒక వరం అంటారు కవులు! కానీ, కొందరు స్త్రీల బాధలు చూస్తున్నప్పుడు ఆడదానికి గర్భాశయమే ఒక శాపంగా కన్పిస్తుంటుంది!

నెలలో ఆ మూడు రోజులూ ఆటుపోట్లతో అల్లకల్లోలంగా వుంటుంది ఆడవారి పరిస్థితి.

కడుపునొప్పి, అధిక ఋతుస్రావం, తెలుపు ఎరుపు ఎక్కువగా అవుతుండటం... ఇవన్నీ ఒకరితో చెప్పుకోలేని బాధలు ఆడవారికి!

గర్భాశయ వ్యాధులకు మన వంటింట్లోనూ, మన పెరట్లోనూ ఎక్కువగా దొరికే మందులతో అద్భుతంగా చికిత్సలు చేసుకోవచ్చు.

వాటి వివరాలను మీకోసం అందిస్తున్నాను - రండి! అందుకోండి!!

## గర్భాశయ వ్యాధులకు మీకు మీరే చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. నేల ఉసిరిక మొక్క విశాలమైన పెరడు వున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ పెరుగుతుంది. చిన్న ఉసిరి మొక్కలానే ఉంటుంది. ఆకులు నేలబారుగా పెరుగుతాయి. వీటి అడుగున నల్లపూసలంత కాయలు ఉసిరికాయ ఆకారంలో వుంటాయి. ఇదీ ఈ మొక్క గుర్తు. దీని వేరుని బియ్యపు కడుగు నీటిలో నూరిగానీ, కషాయాన్ని కాచిగానీ త్రాగిస్తే ఋతుస్రావం తగినంతగా అయి, అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీని రసంలోగానీ, కషాయంలోగానీ కొద్దిగా మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని తాగితే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాల్ని కూడా ఈ ఫార్ములా తగ్గిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీళ్ళు, పాలుపోసిన అన్నం తీసుకుంటే మంచిది.

2. సీమ గోరింట విత్తుల తేలిక కషాయాన్ని ఒక అరగ్లాసుకు మించకుండా తాగితే ఋతురక్తం సౌమ్యంగా జారీ అవుతుంది. ఋతుసమయంలో నొప్పి, పోట్లు వుండవు. ఈ మొక్క పెరట్లో పెరిగే పూలమొక్కే!

3. దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరి, లేకపోతే చిక్కటి కషాయం కాచి తేనెగానీ, పంచదార గానీ కలుపుకొని తాగితే రజోదోషాలు తగ్గుతాయి. అందువలన ఋతుశూల, అధిక రక్తస్రావం, అసలు రక్తస్రావం జరగకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాక పోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

4. బొబ్బర్లని ఉడికించి తాళింపు పెట్టుకొని తింటే, అవి రజోరక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెంచుతాయి. కానీ, అతిగా తినకూడదు. పైత్యం చేస్తాయి.

5. తెల్లగలిజేరు మొక్క కూడా పెరట్లో పెరిగేదే, దీని ఆకురసాన్ని తాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్త క్షీణతని సరిచేస్తుంది. దీని ఆకుని తోటకూరలా వండుకు తింటారు. పొడికూరగా చేసుకుంటే బావుంటుంది.

6. నాగకేసరాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటి చూర్ణాన్ని, దాల్చిన చెక్క చూర్ణాన్ని కలిపి పాలలో వేసి మరిగించి తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే ఋతు రోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. యోనికి, గర్భాశయానికీ బలాన్ని కల్గిస్తాయి. అధిక రక్త స్రావాన్నీ, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యత కల్గిస్తాయి. స్త్రీలలో సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి ఇది చక్కటి మందు. నాగకేసరాలు స్త్రీలపాలిట వరాలు.

7. తెల్లమద్ది చెక్కని కూడా ఇలానే త్రాగిస్తే గర్భాశయానికి మంచిది. ఇది గుండె జబ్బులకు దివ్యౌషధం. గుండెలోగానీ గర్భాశయంలోగానీ ఇస్కీమియా లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, గర్భాశయ వ్యాధులన్నింట్లోనూ తెల్లమద్ది బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము కషాయం తాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం త్వరగా కుంచించు కొంటుంది. అయితే, వేడి చేసే శరీరతత్వం వున్నవాళ్ళు దీన్ని తగ్గించి తీసుకోవాలి. లేకపోతే వేడి చేయడమే కాకుండా, ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతుంది.

9. ఉలవల కషాయాన్నిగానీ, చూర్ణంగానీ, గుగ్గిళ్ళుగానీ, ఉలవచారుగానీ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే ఋతుబాధలు తగ్గుతాయి. ఋతుస్రావం అవుతుంది. కానీ, తెల్లబట్టవ్యాధి వున్నప్పుడు ఉలవలు తినకూడదు.

10. వెల్లుల్లి ఋతురక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తుంది. ఋతుశూలని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొంటే మంచిది.

11. నువ్వులకు ఋతుస్రావానికీ గల సంబంధం అందరికీ తెలుసు! నువ్వులు ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తాయి. అందుకే రజస్వలా పేరంటాల్లో మనవాళ్ళు చిమ్మిరి ఉండలు తొక్కి అందరి చేతా తినిపిస్తారు.

12. పొదీనా ఆకు రసాన్నిగానీ, ఎండించిన పొదీనా ఆకు చూర్ణాన్నిగానీ, పొదీనా కషాయాన్నిగానీ రోజూ తీసుకుంటే తెరలు తెరలుగా వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం జారీ అవుతుంది. పొదీనా ఆకు పచ్చడి చేసుకుతింటే బావుంటుంది కూడా!

13. దురదగొండి మొక్కలు పెరగని కాలవగట్లు చెరువుగట్లూ వుండవు. దీని వేరుని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీసి శుభ్రం చేయాలి. త్రవ్వేటప్పుడు ఈ మొక్క నూగు వంటికి తగిల్తే దురదేదురద! అందుకని జాగ్రత్తగా తవ్వి తీసిన వేరుని చూర్ణం చేసిగానీ, రసం తీసిగానీ రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే వంధ్యత్వ దోషాలన్నీ పోతాయి. ఋతురక్తం అసలు కాకపోవడం, రజస్వల ఆలస్యం అవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. మగవాళ్ళలో లైంగిక శక్తిని ద్విగుణం బహుళం కావిస్తుంది. కాబట్టి, ఇది భార్యాభర్తల మందు!

14. ముసాంబ్రం అంటే అందరికీ తెలుసు. ఇది కలబంద రసాన్ని ఎండబెడితే వస్తుంది. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది గర్భాశయాన్ని శుభ్రం చేసి ఋతు వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి పంచదార ముసాంబ్రం కలుపుకొని తినాలి. లేదా, ముసాంబ్రం తేనెతో కలిపి, తీసుకోవాలి. ముసాంబ్రాన్ని చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం.

15. పయిడి పత్తి (పల్లెటూళ్ళలో పత్తి మొక్క పెరగని పెరడు వుండదు) ఆకులు, పువ్వులతో కూర వండుకొని తింటారు. ఇది యోని వ్యాధులన్నింటిపైనా పని చేస్తుంది. గర్భాశయానికి మంచిది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. ఇలాగే పత్తి గింజల్ని దంచి కషాయం కాచిగానీ, పాలలో వేసి ఉడికించిగానీ తాగితే గర్భాశయం వ్యాధులన్నింటిమీదా పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి.

16. పల్లేరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడినిగానీ, కషాయం గానీ తీసుకొంటే చలవ చేస్తాయి. పల్లేరు కాయల్ని కూడా ఇలానే తీసుకోవచ్చు.

ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని సరిచేయడంలోను గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఇవి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

17. వసకొమ్ముని అరగదీసిన గంధంలో పంచదారగానీ తేనెగానీ కలుపుకొని తీసుకుంటే ఋతుస్రావం సరిగా జరగని వారికి సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఋతుశూల తగ్గుతుంది.

18. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

19. మందార వేరు రసాన్ని తాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల కషాయాన్ని తాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

20. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టును క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్టపదార్ధ కూటమిని కరిగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది.

ఇన్ని రకాల ఉపాయాలు... గర్భాశయంలో దోషాల్ని సరిచేసేవి, మామూలుగా ఇళ్ళలో అందరికీ అందుబాటులో వున్నవి మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. గర్భాశయం పైన పనిచేసే ప్రసిద్ధ మూలికలు ఇంకా చాలా వున్నాయి. ఋతుశూలని రాకుండా చేసి, నెలసరి సరిగా సమయానికే వచ్చేలా చేసి, ఆ మూడు రోజులూ ఏ మాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా కాపాడు అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

## ఇవి తినవచ్చు అవి తినకూడదు

గర్భాశయ వ్యాధుల్లో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహారపదార్థాలు కొన్ని :

పాతబియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొట్ల, బీర, సొర, లేత అరిటికాయ, బెండ, టమోట, కేరెట్, క్యేబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణి, పొన్నగంటి, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, మెంతులు, నేరేడు పండు, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతకాయి, ఉసిరికాయ, వెలగకాయ పచ్చళ్ళు, తరవాణి, మజ్జిగ చారు, మెంతి పెరుగు మొదలగునవి.

ఈ వ్యాధిలో అసలు తినకూడని పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం... కొత్త బియ్యం, శనగలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, చేపలు, నూనె పదార్థాలు, గోంగూర, ఎర్ర గుమ్మడి, బచ్చలి ఇలాంటివి, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి ఏవీ తినకూడదు!



# విముక్తి లేని వ్యాధి 'సొరియాసిస్'కు

# వంటింటి వైద్యం

చికిత్సకు అసాధ్యమైన సొరియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టుకోవడానికి; దానికోసం వాడే మందులు మీకు త్వరగా పనిచేసి సాధ్యమైనంత ఎక్కువ ఫలితాలిచ్చేందుకు మన చుట్టూ అనేక వనౌషధాలున్నాయి.

ఈ వ్యాధి విషయంలో మనకు తేలికగా దొరికే వనమూలికలతో మీకై మీరు చేసుకోగలిగే కొన్ని చిత్రమైన చిట్కాలను అందిస్తున్నాను-

సొరియాసిస్ వ్యాధి వున్నవారు తాము తీసుకొంటున్న చికిత్సకు అదనంగా వీటిని పాటించవలసి వుంటుంది!

### సొరియాసిస్ వ్యాధిలో మీరుగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

★ వేప చిగుళ్ళు తెచ్చి అందులో కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరండి లేదా మిక్సీ పట్టండి. ఆ వచ్చిన గుజ్జుని కాసేపు నీడన ఆరబెట్టి, కుంకుడు గింజంత మాత్రల కట్టుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం 1-2 మాత్రలు విడవకుండా కొన్ని నెలలు పుచ్చుకొంటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

★ వేపపూలను సీజన్లో సేకరించి ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ వేపపూలపొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని అన్నంలో రోజూ తింటే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో కొంత విముక్తి కన్పిస్తుంది. వేపపూలను నేతిలో వేయించి దంచితే మంచిది.

★ రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాలు నమలకుండా మింగితే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో వాతపు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. పొక్కులు విరవిరలాడడం దురద తగ్గుతాయి. ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడవకుండా వాడడం అవసరం.

★ నేతిలో వేయించిన వాము పొడిని విడిగా గానీ, వేపపూల పొడిలోగానీ కలుపుకొని రోజూ అన్నంలో తింటే సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వాత లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ టేకు మొక్క ఆకులు దొరికితే సేకరించి, నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి అర గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే ఈ వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

★ ఆగాకరకాయల మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకుని తింటారు. ఇది చర్మ వ్యాధులన్నింటి లోనూ మంచిది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని సేకరించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే చర్మవ్యాధుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండించి దంచి, 2 చెంచాల పొడి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రక్తం శుద్ధిపరుస్తుంది. శరీరతత్వం మారుతుంది. అందువలన ఎల్జీ లక్షణాల్లో మంచి సుగునం కన్పించే అవకాశం వుంది.

★ అరటి కాయలు బాగా లేత పిందెలుగా వున్నవి కూరగా తరచూ వండుకుతింటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది. అరటి పూలను కూడా కూరగానూ, పప్పుగానూ వండుతారు. ఇది కూడా చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

★ పసుపు కొమ్ముల్ని దంచగా వచ్చిన పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి వంటికి రాసుకొని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సొరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.

★ ధనియాల కషాయం రోజూ 2-3 చెంచాల మోతాదులో తేనెతో తాగితే ఎలర్జీ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.

★ అల్లాన్ని మెత్తగాదంచి, తగినంత సైంధవ లవణం కలుపుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినాలి.

## సొరియాసిస్ వచ్చిందా? ఇవి తినకండి!

★ సొరియాసిస్ వ్యాధి సోకినవారు చింతపండు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి.

★ అతిగా కారాలు, మషాలాలు, పచ్చళ్ళు తినకూడదు.

★ ఎర్రగుమ్మడి కాయను తినకండి.

★ దుంపకూరలు (ఆలు, చేమ, కంద, పెడలం వగైరా) మానేయాలి.

★ పెరుగువాడకాన్ని ఆపి మజ్జిగను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది.

★ కొత్త బెల్లం తినకండి. పాతబెల్లం (కనీసం ఒక సంవత్సరం నాటిది వాడుకోవచ్చు. చింత పండును కూడా బాగా పాతది తినవచ్చు.

* నువ్వులు, నువ్వులనూనె, నువ్వుల పిండి తినకండి.
* మినుములు, మినప్పప్పు కూడా ఎక్కువగా వాడకండి.
* చెరుకురసం, బెల్లం పానకం వగైరాలు నిషేధం
* గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వండవద్దు.
* చేపలు, కోడి, పావురం... వీటి మాంసాన్ని తినవద్దు.
* వంకాయలు ముదిరినవి తినకండి. లేత పిందెలు తినవచ్చు.

## ఇవిగో - ఇవీ సొరియాసిస్‌లో తినవలసినవి!

* పాతబియ్యం, పాతనెయ్యి, పాతగోధుమలు, పాతబెల్లం, పాతచింతపండు, పాత నిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి వీటిని తినవచ్చు.
* పెసర పప్పుతో వంటలు చేసుకోండి. పెసరకట్టుతాగండి. కందిపప్పు, కందికట్టు కూడా వాడుకోవచ్చు.
* బీర, పొట్ల, సొర, దోస, పెరుగుతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటి కూర తినవచ్చు.
* మేకమాంసం తినవచ్చు.
* మెంతులు, మెంతులతో వండిన మెంతి పెరుగు వగైరా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
* నీరుల్లిపాయలు తినండి.
* పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం మానేసి వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర మంచిది.

ఈ వ్యాసంలో తినవద్దని చెప్పినవి ఖచ్చితంగా మానేయండి తినమన్నవి తప్పనిసరిగా తినండి. రెండింటిలోనూ చెప్పని అనేక ఆహారపదార్థాలను తేలికగా తీసుకోవచ్చు.

విముక్తిలేని ఈ వ్యాధికి ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించడం, మందుల్ని క్రమం తప్పకుండా వాడడం, వైద్యునిపట్ల విశ్వాసం... అనేవి ముఖ్యమైన అంశాలు. చికిత్స తీసుకోవడానికి వెళ్ళబోయే ముందే వైద్యుని శక్తిసామర్థ్యాల పట్ల విశ్వాసం కుదిరాక ఆయన దగ్గర చికిత్స ప్రారంభించండి. ఉదయం మందువేసుకొని, సాయంత్రానికి ఎంత తగ్గిందో చూడకండి. ఇది నిదానంగా మన కంట్రోల్లోకి తెచ్చుకోవలసిన వ్యాధి అన్న విషయాన్ని మరచిపోకండి.



# మొలల వ్యాధికి

# 'కంద' మూలలతో చికిత్స

**అవును! మొలలు తగ్గడానికి మన వంట ఇంటిలోనే చాలా మందులున్నాయి. కొంచెం రెండు అడుగులు ముందుకు వేసి పెరట్లోకి వస్తే మొలల్ని తగ్గించేందుకు సహాయపడే వనమూలికలు ఎన్నో కన్పిస్తాయి. ఇంకాస్త ఓపిగ్గా అలా బైటకు వస్తే పొలంగట్లమీదా, రోడ్ల పక్కన కూడా చాలా మొక్కలు తేలికగా దొరికేవి మొలల్ని తగ్గించేవి వున్నాయి.**

**కావలసిందల్లా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవాలనే శ్రద్ధ! అందుకు కావలసిన పట్టుదల! వాటిని సేకరించుకోవాలనే ఉత్సాహం!! ఇవి వుంటే మొలల వ్యాధిని మీరు జయించినట్లే!!!**

★ ఉత్తరేణి మొక్కని వ్రేళ్ళ, ఆకులు, గింజలతో సహా సేకరించి, శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచి రసం తీసి తేనెగాని పంచదారగానీ కలిపి పూటకు 2 చెంచాల రసం చొప్పున రెండు పూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఒకవేళ పచ్చి ఉత్తరేణి దొరకనప్పుడు ఎండిన ఉత్తరేణిని గింజలు వ్రేళ్ళతో సహా తేలికగా దంచి, 2 చెంచాల పొడికి గ్లాసునీళ్ళుపోసి బాగా మరిగించి, వడగట్టుకుని తీపి కలుపుకొని తాగాలి. రెండపూటలా తాగవచ్చు.

★ నల్ల ఉలవలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఉలవల్లో నల్లనివే శ్రేష్టం అంటారు. మామూలు ఉలవలు కూడా మొలల వ్యాధిపైన పనిచేసేవే! ఉలవల్ని వేయించి దంచిన చూర్ణాన్నిగానీ, ఉలవల కషాయాన్ని గానీ, ఉలవల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మర ఆడించిన పిండిని గానీ రోజూ తీసుకొంటుంటే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అయితే, అతిగా తీసుకొంటే వేడిచేస్తాయి. వేడి చేయడాన్ని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి.

★ కరివేపాకు మొక్క ఆకు, కాయ, వేరు, చెట్టుపై బెరడు... అన్నీ మొలలపైన పనిచేసేవే! కరివేపాకు పళ్ళు రక్తమొలల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. దీని ఆకుని, కాయని, వేరుని, పై బెరడునీ ఏవి దొరికితే వాటిని సమానంగా తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండించి, తేలికగా దంచి రోజూ 2 చెంచాల పొడి + 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా మరగించి, వడబోసి, తీపి కలుపుకొని తాగాలి.

★ ఏలకులు వేడిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. చిన్న ఏలకులు మంచివి. రక్తమొలలతో బాధపడేవారు రోజూ 5, 6 ఏలకులు తినడం మంచిది.

★ కుక్కపొగాకు మొక్క ఆకునీ, గాడిద గడపమొక్క ఆకునీ కలిపి మెత్తగా నూరికడితే మొలలబాధ తగ్గుతుంది. ఈ రెండూ పల్లెటూళ్ళలో పొలాల గట్లమీద పెరిగేవే! ప్రయత్నించగలవారు ప్రయత్నించి చూడండి. దొరుకుతాయి.

★ నల్లేరు రోడ్డుపక్కన పెరిగే మొక్క. దీని కాడల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి రోజూ 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకూ పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. మొలలబాధ తగ్గుతుంది. ఎంత పొడిని తీసుకుంటే విరేచనం సుఖంగా అవుతుందో అంతమోతాదుని నిర్ణయించుకోవాలి. తేనెతోగాని పంచదారతోగాని కలిపి తిన్న తర్వాత బియ్యపు కడుగునీళ్ళు తాగిస్తే మంచిది.

★ మెంతికూరని తరచూ ఆహారపదార్థంగా వండుకొని తింటే మొలల వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది.

★ దానిమ్మ ఆకు, పువ్వు, కాయ, పండు, వేరు చెట్టుబెరడు... ఇవన్నీ మూలవ్యాధిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని ఆపేందుకు దోహదపడేవే! పచ్చిపూవుల్ని నూరి కడితే మొలల్లోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. కాయపై బెరడుని పారేయకుండా జాగ్రత్త చేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోండి.

★ బొప్పాయి పండు రక్తమొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది.

★ దర్భ మొక్క వేళ్ళని శుభ్రం చేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. 2 చెంచాల పొడితో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసు మిగలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకుని రెండుపూటలా రోజూ తాగితే మొలల బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

★ సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. సన్నవేళ్ళయితే, వేరుని నేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావు వేరైతే పై బెరడు వలిచి వాడుకోవాలి. పచ్చిదిగానీ, ఎండించి

దంచినదిగాని సుగంధిపాలను 1 చెంచా మోతాదును నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ కరిగించి రెండుపూటలా తాగితే మొలల వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

★ బూడిద గుమ్మడి కాయ తక్షణం మొలల వ్యాధిని శాంతింపచేస్తుంది. ముదురు బూడిదగుమ్మడి కాయని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నరు పిండి, నేతిలో వేయించి, ఆ పిండిన నీటితో పంచదారపాకం పట్టి, వేయించిన బూడిదగుమ్మడిగుజ్జుని కలిపి హల్వాలా చేసుకుని రోజూతింటే మంచిది. 'కుష్మాండ లేహ్యం' పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా మూలవ్యాధి రోగులు వాడాలి.

★ ఖర్జూరపుకాయ, కిస్‌మిస్ పళ్ళు మూలవ్యాధిని నెమ్మదింపచేస్తాయి.

★ ముసాంబ్రం బజార్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తడిపి మొలలపైన పట్టువేస్తే మొలల బాధ తగ్గుతుంది.

★ చామంతి పూవుల్ని మెత్తగా దంచి, 2,3 చెంచాల పొడిని చెంబునీళ్ళలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి ఆ నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.

★ మొలలపాలిట దివ్యౌషధం 'కంద', అడవికంద అయితే మరీ మంచిది. మామూలు కందకు గుణం తక్కువైనా బాగానే పనిచేస్తుంది. దీని కూర నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కొత్తకందలో దురద ఎక్కువ. నిలవబెట్టి 5,6 నెలల తర్వాత వాడితే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది.

★ కందని నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు పెరగకుండా ఆపుతుంది. బలకరం, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో బల్ల (లివర్‌లో వాపు), కడుపులో గడ్డలు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహరోగులు, కీళ్ళవాతపు రోగులు, పేగుపూత రోగులు దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. తక్కిన వారందరికి ఇది మేలు చేస్తుంది. కొందరికి వేడిచేయవచ్చు. ఉడికిన కందముక్కల్ని దంచి, నేతిలో వేయించి బెల్లం పాకం పట్టుకొని 'జామ్'లా చేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా 1-2 చెంచాల చొప్పున తీసుకోగలిగితే మొలలు తిరగబెట్టవు.

కందకాడలతో పులుసు పెడతారు. కందని కూడా పులుసులో ముక్కలుగా తినడం తెలుగువారికి చాలా ఇష్టమైన విషయం! మూల వ్యాధికి కందమూలమే చికిత్స!

## మొలల వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేయకండి - జాగ్రత్తలు పాటించండి

మూలవ్యాధిలో బాధకలిగినప్పుడు ఏదొక ఔషధంతో ఎలాగైనా ఉపశాంతిని కల్గించవచ్చు. కానీ, కావలసిందల్లా తిరిగి అలాంటి పరిస్థితి రాకూడదు. బాధ తిరగబెట్ట

కూడదు. అందుకని, ఆహార విహారాల్లో ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండడం మొలల రోగి అలవాటు చేసుకోవాలి.

**ముఖ్య జాగ్రత్తలు**

1. మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. పల్చగా, మెత్తగా సుఖవిరేచనం రెండు పూటలా అయ్యేలా చూసుకోవాలి.
2. కఠినంగా ఉండే కుర్చీల మీద ఎక్కువసేపు కూర్చోకూడదు. అలాగని స్పాంజి (ఫోమ్)తో చేసినవాటిని కూడా అతిగా వాడకూడదు. బూరుగుదూదినిగాని, పత్తిని గానీ దిండుగా కుట్టుకుని వాడితే మంచిది.
3. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు, మషాలాలు, ఊరగాయపచ్చళ్లు అతిగా తినే అలవాటు మానుకోవాలి. విశ్రాంతి లేకుండా ఉద్యోగ రీత్యాగానీ, వ్యాపారరీత్యాగానీ క్యాంపులు, ప్రయాణాలు అధికంగా చేసేవారికి మొలల బాధ తరచూ తిరగబెడ్తూ వుంటుంది. వారు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెదుక్కోవడం మంచిది.
4. పాతబియ్యం, పాతగోధుమలు (కనీసం ఆరునెలలు పాతబడ్డవి) వాడుకోవడం అవసరం.
5. బార్లీ, సగ్గుబియ్యంజావ ఎంతవీలైతే అంత తాగడం రోజూ అవసరం.
6. ఉలవలతో చారు, కట్టు, గుగ్గిళ్ళు అప్పుడప్పుడూ తీసుకొంటూ ఉండాలి.
7. బీరకాయ, పొట్లకాయ కూరలు తింటుండాలి.
8. ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడి, వెలగకాయతో చేసిన పెరుగు పచ్చడి తింటూ వుండాలి.
9. పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, గంగపాయిల కూర, చక్రవర్తి కూర వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని రొజుకొకటైనా తప్పనిసరిగా తినాలి.
10. ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు దొరికితే అదృష్టం. తప్పకుండా వాడండి.
11. లేత మామిడి పిందెలు (టెంకపట్టనివి) తినవచ్చు.
12. పెసరపప్పు తినండి. కందిపప్పు మినప్పప్పు వద్దు.
13. మరమరాలు జావకాచుకొనిగానీ, నేరుగాగానీ తినవచ్చు.
14. పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, పాత ఉసిరికాయపచ్చడి, పాతచింతకాయ పచ్చడి వగైరా చాలాకాలం క్రితంవి అయితేనే తినండి.
15. మారేడు కాయ గుజ్జు, వెలగపండు గుజ్జుని వీలైనంత ఎక్కువగా వాడండి.

16. మాంసాహారం తగ్గించుకోవడం మంచిది. తినడం తప్పనిసరి అయితే మేక మాంసాన్ని మషాలాలు బాగా దట్టించకుండా తినడం మంచిది.
17. పళ్ళు, పళ్ళరసాలు అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండు తింటే రక్తస్రావం వలన కల్గిన బలహీనత తగ్గుతుంది.

### తినకూడనివి

1. కొత్తబియ్యం, కొత్తగోధుమలు.
2. కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం.
3. నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలగపిండి)
4. ఆవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి.
5. నూనె పదార్థాలు.
6. కోడి, చేప, రొయ్య వగైరా మాంసం
7. వంకాయ, సొరకాయ, బచ్చలి గోంగూర ఈ నాలుగూ మొలల వ్యాధికి పరమ శత్రువులు.

మొలల వ్యాధిగురించి, దానిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి కావలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాఠకులకు ఈ వ్యాసంతో సంపూర్ణంగా అర్థం అయిందని ఆశిస్తున్నాను.

శస్త్ర వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటూనే, అవసరం అయితే అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాలు కూడా పొందితే మంచిది. ముఖ్యంగా కడుపులో వాతం, అజీర్తి పెరగకుండానూ, కలగకుండానూ, విరేచన బద్ధకం ఏర్పడకుండానూ చూసుకోవడం అవసరం. మొలల్ని కంట్రోల్ చేయడానికి చక్కని ఆయుర్వేద మందులు వేరే వున్నాయి కూడా!



# పక్షవాత వ్యాధికి మీకై మీరు

# చేయగలిగే చికిత్సలు

మన ఇంట్లో పక్షవాత రోగి వున్నప్పుడు ఆ రోగి పట్ల మనకు ప్రత్యేకమైన బాధ్యత వుంది. హాయిగా తిరుగుతూ వున్న మనిషి ఒక్కసారి నిస్తేజంగా పడిపోయి నప్పుడు, ఆ వ్యక్తి మలమూత్రాలతో సహా అన్ని పనులూ ఇంట్లోని వారు చేయవలసి వస్తున్నప్పుడు, మనం ఒకింత సానుభూతిగా రోగికి మనోధైర్యం ఇచ్చి, తన వెనకాల అండగా మీరందరూ వున్నారనే నమ్మకాన్ని కల్గించి, ప్రోత్సహించాలి.

మందులు ఏవి వాడ్తున్నా, ఇంట్లో ఈ వ్యాధి తగ్గడానికి మీరు తీసుకొనే జాగ్రత్తలే అతి ముఖ్యమైనవి.

(1) ములక్కాడలను తినని వారుండరు. ములగ పెరట్లో పెరిగే మొక్కే పక్షవాత వ్యాధిలో ఈ మొక్క అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ దీని పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిన ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకొంటే వాత దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ, నేత్ర వ్యాధుల్లో కూడా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పాముల్ని పోగొడ్తుంది కూడా!

★ ములగ లేత ఆకుకూరని ఆహారపదార్థంగా వండుకుంటే, విరేచనం అవుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలున్నాయి... దీనితో! లేత చిగుళ్ళను కూడా వండుకోవచ్చు.

★ దీని వేరు బాగా బలంగా వున్నది తీసుకొని, వేరుపై బెరడు వలిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకొంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్ఛ, స్పృహ కోల్పోవడం

తగ్గుతాయి. నీరు తగ్గుతుంది. నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని ఆవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

(2) వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి, పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుంది.

(3) పావురం మాంసం తరచూ వండిపెట్టడం మంచిది. అయితే బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది. రెక్కలు రాని పావురం పిల్లలమాంసం అంతగా వేడిచేయదంటారు. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుందని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. దీని రెట్టను కూడా ఔషధంగా వాడతారు.

(4) గచ్చకాయలు అందరికీ తెలుసు. ఈ కాయని పగలగొట్టి లోపలి పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాలు పొడిని దానికి సమానంగా కలిపి భద్రపరచుకొని, రోజూ చిటికెడంత పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి. చూసుకొంటూ తినిపించాలి.

(5) దశమూలాలు: సాధారణంగా ఇవి పెద్దపచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. పదిరకాల మూలికలు కలిపి ఒకటిగా అమ్ముతారు. బాలింతలకు కట్టెకారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగాదంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి 2 చెంచాల పొడికి 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అర గ్లాసుమిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనెకలిపి రోజూ రెండు పూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది.

(6) మంచి నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

(7) ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటిని తేలికగా దంచి, రాగిగ్లాసులో మంచినీల్ళుపోసి ఆ నీల్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి. వాత ఉపశమనం.

(8) జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చికర్పూరం ఈ మూడింటినీ మంచి నాణ్యత కల్గినవి సేకరించి మెత్తగా దంచి, చిటికెడంత పొడిని పాలలో కల్పి రెండు పూటలా తాగించడండి. వాతం వేడి తగ్గుతాయి.

## ఇవిగో... పక్షవాతాన్ని తగ్గించే ఆహారపదార్థాలు

1. పాతబియ్యం పాత గోధుమలతో కమ్మగా వండిన ఆహారం అందించండి.
2. గోధమనూక జావ త్రాగించండి. మినప పులగం, పెసర పులగం పెట్టండి.
3. బార్లీ, సగ్గుబియ్యంలతో జావకాచి ఇవ్వండి.
4. మేకమాంసం, పొట్టేలు మాంసం, దుప్పిమాంసం తినవచ్చు.
5. కందికట్టు, తరచుగా ఇవ్వడం మంచిది. కందిపప్పును దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది.
6. బీర, పొట్ల, సొరకాయలు వండండి.
7. లేత వంకాయ పిందెలు, లేత ములగకాడ పిందెలు వండవచ్చు. ఇవి ముదిరినవి వాతాన్ని, వేడిని పెంచుతాయి.
8. నల్లేరు కాడల్ని రుబ్బి మినప్పిండితో కలిపి అట్టుగావేసి పెడితే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
9. దానిమ్మ, ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం మొదలైన పళ్ళు పెట్టవచ్చు.
10. ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ దొరికితే అమృతంతో సమానంగా పనిచేస్తాయి.
11. పాతచింతకాయపచ్చడి (కనీసం 1 సం॥ క్రితం) అలాగే పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి వుంటే నిరభ్యంతరంగా పెట్టవచ్చు.
12. పులిసిన పదార్థాలు పెట్టకూడదు. అందుకనే ఇడ్లీ కన్నా ఆవిరికుడుము వండిపెట్టడం మంచిది.
13. మినపపప్పుతో చేతనైన వంటలు చేసి పెట్టండి.

## ఇవి పెట్టకండి - వాతం పెరుగుతుంది!

1. పక్షవాత వ్యాధి వచ్చిన వాౕికి కొత్తబియ్యంతో అన్నం పెట్టకండి.
2. చద్ది అన్నం పెట్టకండి. వాతం పెరుగుతుంది. జొన్న, అన్నం కూడా పెట్టకండి.
3. పెసలు, మినుములుతో వండినవి కూడా అంత హితకరమైనవి కావు.
4. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి బాగా దెబ్బతీస్తాయి.
5. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర పొరపాటున కూడా పెట్టకండి.
6. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.

7. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.

8. కోడి, చేప, రొయ్యలు పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.

9. మామిడికాయ, ఊరగాయపచ్చళ్ళు వద్దు.

10. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.

11. చన్నీటిస్నానం చేయించకండి.

12. రాత్రి జాగరణం, పగటినిద్రలు మంచివి కావు వీళ్ళకి!

13. మలబద్ధకం రానీయకూడదు.

14. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.

15. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి.

16. దుంప కూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

## పక్షవాత రోగికి పక్షవాతమెరుగని సేవ చేయాలి

ఇప్పటిదాకా మనం చాలా విషయాలు చర్చించాం. పక్షవాత వ్యాధి రాగానే రోగికి కల్పించవలసిన వైద్య సదుపాయాలతో మొదలుపెట్టి, చిన్నపిల్లలకు నడక, మాట నేర్పినట్టే ఈ వ్యాధి పాలిటపడిన వయోవృద్ధులను కూడా లాలించి పాలించి, వారిని మళ్ళీ ఈ లోకంలోకి తీసుకువచ్చే ఉపాయాలు అనేకం మనం చర్చించాం. అంతా బావుంది కానీ, ఇదంతా చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ పెద్ద మనసు కావాలి! పక్షవాతం వచ్చిన రోగిపట్ల ఒకింత జాలి, కరుణ, దయ, సానుభూతి కావాలి. పిలవకుండానే ఐచ్ఛికంగా వెళ్ళి చేతనైన సాయం చేయగలిగే మనస్తత్వం కావాలి.

ముఖ్యంగా రోగి సమీప బంధువుల మీద ఈ బాధ్యత ఎంతగానో వుంది. భార్యలు, కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు బాధ్యతగా ముందుకు వచ్చి, ఆ రోగిపట్ల తమ కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చి తీరాలి. 'నాకేమిపట్టిందనో, ఈ చాకిరీ చేసే ఖర్మం నాకేమిటనో అనడం జాణతనం! కదలలేని స్థితిలో మంచానికి అతుక్కుని పడున్న పక్షవాత రోగిపట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించే వారికి పుట్టగతులుండవు. అప్పుడే స్పృహలోకివస్తూ కోలుకుంటున్న రోగిని మనసారా పలకరించి అధైర్య పడవద్దని ఒక చిన్న ప్రోత్సాహపు మాట... చచ్చుపడిన ఆ వ్యక్తి కండరాలలోకి ఏనుగంత బలాన్ని తెచ్చి పెడ్తుంది. తన వాళ్ళంతా తనకు అండగా ఉన్నారనే మనోధైర్యం రోగిని వెయ్యిమైళ్ళ వేగంతో పరిగెత్తింపచేస్తుంది.

నిజమే! పక్షవాత రోగులు డిప్రెషన్‌కు లోనవడం వలన మొండితనాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. చిరాకు పడతారు, విసుక్కొంటారు. మనకు ఏమాత్రం సహకారం ఇవ్వరు. అయినా సరే అది ఆ వ్యాధి లక్షణం అనీ, అదంతా తెలిసీ తెలియని స్థితిలో చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకొని సహనంతో సంయమనంతో వాళ్ళని బుజ్జగించి మళ్ళీ మన లోకంలోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. ముఖ్యంగా కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, భార్యలు ఇలాంటి అవకాశాన్ని అధికంగా ప్రదర్శించవలసిన బాధ్యతని మరీమరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

పక్షవాత రోగికి సేవలందించడం మహత్తర సేవాకార్యక్రమంగా భావించుకోవాలి. రోగి మనకు బంధువులే కావాల్సిన పనిలేదు. పరిచయస్తుడు కూడా కానవసరం లేదు. వాలంటరీగా ముందుకొచ్చి, పక్షవాత రోగిని పలకరించి నాలుగు సానుభూతి వచనాలతో మనోధైర్యాన్ని అందించగలిగితే, ఇంతకంటే మాధవ సేవ ఏముంటుంది... చెప్పండి!

పక్షవాత వ్యాధికి మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. ప్రసిద్ధి పొందిన పంచకర్మ చికిత్సలు ఇప్పుడు ఆంధ్రదేశంలో కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధికి నివారణకు సంబంధించిన ఇంకా వివరాలు కావాలంటే అడగండి వీలు వుంటే మీకు సమాధానం రాయడానికి నేనెప్పుడూ సన్నద్ధంగా వుంటానని మనవి!



# బీపీ వ్యాధిని మీరే అరికట్టుకునే
# ఉపాయాలు ఇవిగో...!!

అకారణంగా చిరాకుపడే వాళ్ళను చూస్తే, "ఈయనకి బీపీ పెరిగినట్లుంది-" అని అనుమానిస్తారు ఎవరైనా. బీపీ వలన కేవలం మనసే కాదు, మనిషి నిలువెల్లా అనారోగ్యం పాలౌతాడు.

మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు, సమస్త జ్ఞానేంద్రియాలతో సహా సర్వాంగాలను నిశ్చేష్టంగా చేయగలిగే రక్తపోటు వ్యాధిని కేవలం డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులతో సరిపెట్టేసుకొందాం... అనుకోకండి!

బీపీని తగ్గించడంలో మీ డాక్టర్‌గారి పాత్రకన్నా మీ పాత్రే ఎక్కువ వుంది! మీరు వాడే మందులకన్నా, మీరు ఆహార విహారాలలో తీసుకునే జాగ్రత్తలే బీపీని తగ్గించడంలో ఎక్కువగా సహకరిస్తుంది!

### బీపీ వ్యాధిలో చేయవలసినవి ఇవి!

1. బాగా పాతబడిన వడన్లు మరాడించుకన్న బియ్యం.
2. కొఱ్ఱలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు.
3. పెసలు, చిరుసెనగలు
4. లేడి, జింక, కుందేలు, పావురం, గొఱ్ఱె, మేకల మాంసాలు
5. ఆవు, గేదె, మేకల పాలు, వెన్న, నెయ్యి
6. తాటి ముంజెలు, ఖర్జూరం, ఉసిరిక, కొబ్బరినీళ్ళు, వెలగ, చిట్టిట్టీపళ్ళు.
7. తామర దుంపలు, కలువ దుంపలు, మరమరాలు జావ.

8. చల్లగాలులు, చక్కని ఉద్యానవనాలను సంప్రదించడం.

9. పచ్చకర్పూరం

10. గంధం (పైపూత)

11. గాయాలు, దెబ్బలు తగలకుండా చూసుకోవాలి.

## చేయకూడనివి ఇవి!

1. అతి వ్యాయామం 2. అతిగా ప్రయాణాలు 3. ఎండలో తిరగడం 4. క్రూర పాపకర్మలు, అవినీతి, అసత్యాలు 5. ధూమపానం, మద్యపానం 6. అతిగా లైంగిక కృత్యానికి తలపడటం 7. కోపం, ఆవేశం, అసూయ, విద్వేషం 8. పరస్పర విరుద్ధాలైన ఆహారాల్ని తీసుకోవడం, మజ్జిగ అన్నం తినగానే తాగడం, చేపలు తినగానే పాలుగానీ, టీ గానీ తాగడం. 9. కారం, పులుపు, ఉప్పులు ఎక్కువగా వున్న ఆహారపదార్థాలు 10. కొత్తబియ్యం 11. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు 12. ఉలవలు 13. నువ్వులు 14. మినుములు 15. ఆవాలు 16. కిళ్ళీలు.

## బీపీ వ్యాధిపైన పనిచేసే పళ్ళు

**గుండెకు సంబంధించిన లక్షణాలున్నప్పుడు :**

1. ఉసిరిక (పెద్దవి, పచ్చడి పెట్టుకొనేవి) 2. తియ్యదానిమ్మ 3. నేరేడు 4. అంజీరు 5. ఆక్రోటు 6. కిస్‌మిస్, ద్రాక్ష 7. ఖర్జూరం 8. తర్బూజా

**మలబద్ధకంలో :**

1. నిమ్మపండు 2. ఉసిరిక 3. ద్రాక్ష 4. అరటి (మిగలమగ్గినవి) 5. సీతాఫలం 6. చేదు పుచ్చపండు 7. రేగుపండు

**తల తిరుగుడులో :**

1. నిమ్మ 2. ద్రాక్ష 3. దానిమ్మ

**కడుపులో వాతంలో :**

1. అక్రోటు 2. కరివేప 3. నారింజ

**అజీర్తికి :**

1. దానిమ్మ 2. జామ 3. ద్రాక్ష 4. అక్రోటు 5. అనాస 6. ఉసిరిక 7. నిమ్మ

1. త్రిఫలా చూర్ణం చెంచాపొడి తేనెతోగానీ, కషాయంతో కాచుకుని గానీ

2. నిమ్మ 3. దానిమ్మ.

## బీపీ వ్యాధిపై పనిచేసే, తేలికగా దొరికే ఔషధులు

**హృదయ వ్యాధుల్లో :**

1. అరటి ఆకులో భోజనం చేయటం, అరటిపువ్వును కూరగా వండుకోవడం, అరటి దుంప రసం తీసి 3 తులాలు ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోవటం.
2. మెంతి గింజలు నేరుగాగానీ, మొలకలు వచ్చే వరకూ నానించిగానీ, మెత్తగా రుబ్బి 1 చెంచా ఎత్తున తీసుకోవటం మెంతి కూరని వండుకోవటం.
3. పల్లేరు గింజలు, మొక్క వ్రేళ్ళతో సహా- కాడపిండి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఈ రెండూ రొడ్డుపక్కన, చేలగట్ల వెంబడీ దొరికేవే వీటిని శుభ్రం చేసి, ఎండించి, తేలికగా దంచి 3 చెంచాలు ఉదయం, 3 చెంచాలు సాయంత్రం కషాయం కాచుకొని తాగాలి. 4 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి 1 గ్లాసు మిగిలేలా మరగించాలి.
4. సునాముఖి ఆకుచారు (రసం) కాచుకొని తాగాలి. (రాత్రిపూట)

**వేడి తగ్గడానికి :**

1. సుగంధిపాల వేళ్ళు పచారికొట్లలో దొరకుతాయి. వాటిని మెత్తగా దంచి కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
2. రెల్లు, దర్భ, తుంగ మొదలైన గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను సేకరించి ఎండించి, దంచి, 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
3. వట్టివేళ్ళు, కజ్జూరాలు, తుంగముస్తలు, సుగంధి పాలవేళ్ళు వీటిని ఎండించి, దంచి 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
4. బూడిద గుమ్మడితో వివిధ పదార్థాలు, వండుకొని తినాలి కూష్మాండ లేహ్యం అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది. అది తీసుకోండి.

**కళ్ళు ఎర్రబడటం, తలతిరుగుడు, వేడి, ఆయాసం :**

1. ఏలకులు లోపలిగింజల్ని నేరుగాగాని, కషాయంగాగాని తీసుకొంటే బీపీ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. నేత్రాలు బాగుపడతాయి. కడుపులో దోషాలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. చలవచేస్తుంది.
2. కమలా ఫలం లోపలిగింజల్ని నూరి అరటిపండులోగానీ ఖాళీ క్యాప్స్యూల్‌లోగాని పెట్టుకొని తీసుకొంటే దాహం, తాపం, వేడి, వాంతి, పైత్యం తగ్గుతాయి. గుండె బలంగా వుంటుంది. రక్తప్రసారం సక్రమంగా సాగుతుంది.
3. తర్బూజా (కర్బూజపండు) గింజల్ని సేకరించి ఎండించి నూరి లోపలి పప్పుని తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పంచదార కలుపుకొని చెంచాపొడిని రెండుపూటలా

తీసుకొంటే మూత్రం ఎక్కువగా నడుస్తుంది. నీరు లాగేస్తుంది. ధాతుపుష్టినిస్తుంది. కడుపులో నొప్పి, బాధలు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గుతుంది. షుగర్ వ్యాధికూడా వున్నవారు పంచదార లేకుండా నేరుగా తీసుకోవచ్చు.

4. ధనియాలను నూరి కొద్దిగా నీరుపోస్తూ కషాయం తీసి పంచదార కలుపుకొని తాగితే చలువ, తల తిరుగుడు, అజీర్తి, శ్లేష్మం, కళ్ళు ఎర్రబడటం కడుపులో మంట, తగ్గుతాయి.

5. జీలకర్రను దోరగా వేయించి, పెద్దనిమ్మపండు రసంలో నానబెట్టి తెల్లవారిన తర్వాత ఎండించి, మళ్ళీ నిమ్మపండు రసంలో నానించి, మర్నాడు ఎండించి ఇలా ఏడుసార్లు 'భావన' చేయాలి. జీలకర్రకు బాగా పులుపు పట్టేవరకూ ఇలా చేయాలి. దీన్ని భావన జీలకర్ర అంటారు. ఇది తలతిప్పుని, అధిక రక్తపోటుని, సమస్త పైత్యవ్యాధుల్ని నిర్మూలిస్తుంది. వాంతులు తగ్గుతాయి.

6. మంచి పుచ్చకాయల గింజల్ని ఎండించి, వేయించి, తాటిబెల్లంగానీ, ఇప్పపువ్వు గానీ, ఎండు ద్రాక్ష పండుగానీ కలిపి మెత్తగా దంచి మాత్రలు కట్టుకొని కుంకుడు గింజంత మాత్ర మూడు పూటలా తింటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. పైత్యదోషాలు తగ్గుతాయి. కళ్ళకు మంచిది. మొలల జబ్బు తగ్గుతుంది.

7. పత్తి గిజంల్లోపలి పప్పును పైన చెప్పినట్లే ఎండించి, వేయించి మాత్రకట్టి తీసుకుంటే వాంతులు, వేడి, రక్తస్రావాలు, గుండె నొప్పి తగ్గుతాయి.

8. బాదం పప్పు పొట్టుతీసి ఇలానే వాడుకోవాలి.

9. గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు గర్భాశయంలలో వుండే జబ్బులన్నింటికి లవంగాలు మంచివి. లవంగాలు వాంతి, వికారం, ఆకలి లేకపోవడం, తలనొప్పి, అతిమూత్రం, శ్లేష్మం, త్రేన్పులు, దగ్గు, తలతిరుగుడు తగ్గుతాయి.

10. పచ్చకర్పూరం చాలా స్వల్పపరిమాణంలో ఒక ట్రెండు పలుకులు నోటిలో వేసుకొంటే బీపీ ఉద్రేకం చాలా వరకూ నెమ్మదిస్తుంది. శ్రమను పోగొట్టి ఉల్లాసం కల్గిస్తుంది.

## బీపీ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన ధాన్యం

★ **పాతబియ్యం :** కనీసం ఆర్నెల్లక్రితం పండినవి. ఎర్రగా పట్టు తక్కువ పట్టించినవి.

★ **కందులు :**

1. కందిపప్పుతో ముద్దపప్పు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. అతిగా తింటే మలబద్ధకం, వేడి కల్గిస్తుంది. నెయ్యి వేసుకొని తినాలి.

2. కందుల్ని నానబెట్టి ఆ గుగ్గిళ్ళను తాలింపు పెట్టితింటే నీరసం తగ్గుతుంది.
3. కందిపప్పుకట్టు (ఉడికినపప్పు పైన తేటని దానిమ్మ గింజలు గాని టమోటాగాని వేసి తిరగమోత పెట్టి) తాగితే తేలికగా వుంటుంది. కానీ, ఎక్కువగా తాగకూడదు. అజీర్తి.
4. కందిపొడి తేలికగా తీసుకొంటే మంచిదే.

★ **మినపప్పు :**

★ మినప్పప్పుకు నాలుగురెట్లు బియ్యంపోసి వండుకుని తింటే చలువ. నెయ్యి వేసుకోవాలి. తేలికగా తినాలి. దీన్ని పులగం అంటారు. పెసరపులగం ఇంకాచలవ చేస్తుంది.

★ పొట్టు తీసిన చాయ మినప్పప్పుని తేలికగా దంచి కొబ్బరి నీళ్ళలో నానబెట్టి ఎండించి ఇలా ఏడుసార్లు భావన చేసిన పిడిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే బలకరం. వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.

★ **మినపకుడుములు :** ఉప్పుదురవ్వ లేకుండా మినపపిండిని ఆవిరి మీద ఉడికించిన దానిని మినపకుడుములు అంటారు. ఇవి తింటే కడుపులో దండిగా వుంటుంది. బలకరం. శరీరంలో వాత లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. నెయ్యి వేసుకొని బాగా చల్లారిన తర్వాత తినాలి. మినప గారెలు పత్తి నూనెతోగానీ, వేరుశెనగనూనెతో గానీ, ఆముదంతోగాని వండుకొని తినాలి. నూనెతో వండితే దాని గుణదోషాలన్నీ వస్తాయి. అందుకని బాగా రిఫైన్ చేసిన నూనెని వాడాలి. ఆముదపు గారెలు తినగలిగితే మలబద్ధకం దరిదాపుల్లో వుండదు.

★ **పెసలు :** ఇవి మినుములకంటే మేలు చేస్తాయి. దాహాన్ని తాపాన్ని, పైత్యాన్ని పోగొడ్తాయి. బీపీ వ్యాధికి మంచివి. చలవచేస్తాయి. వాతపు శరీరం వున్నవారికి కొద్దిగా వాతం కల్గిస్తాయి.

★ **రాగులు :** రాగులు శుభ్రంచేసి నానబెట్టి ఒక గుడ్డలో వేసి మూటకట్టి ఏదైనా బరువు పెట్టి వుంచండి. ఒకట్రెండు రోజుల్లో మొలకలొస్తాయి. మొలకలొచ్చాక ఎండించి ఆ తర్వాత దోరగా వేయించి మరపట్టించండి.

మొక్క కట్టిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. ఇది రాగిమాల్ట్. దీన్ని మీరు తయారు చేసుకుంటే ఐదు రూపాయలు ఖర్చవుతుంది. కొనుక్కోవాలంటే చాలా ఖరీదవుతుంది.

రాగిమాల్ట్ మధుమేహ రోగులకు, రక్తపోటు రోగులకు మంచిది బలాన్ని, ధాతుపుష్టిని ఇస్తుంది.

ఒళ్ళు బరువు తగ్గిస్తుంది. తేలికగా సుఖంగా వుండేలా చేస్తుంది.

★ **మొక్కజొన్నలు :** వీటిని పిండిగా విసిరి రొట్టెలు చేసుకొనే అలవాటు కొందరికుంది. వీటిని బలహీనులూ, జీర్ణశక్తి లేనివారు తప్ప అందరూ తినవచ్చు. మొక్కజొన్న పిండిని గంజిగా కాచి తాగితే బలంగా వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. ఇది అందరికీ అరిగే ఆహారం. బీపీ రోగులకు మంచిది.

★ **సగ్గుబియ్యం :** వీటితో పాయసం గానీ, జావగానీ, వడియాలుగానీ తినవచ్చు. తేలికగా అరుగుతాయి. బలకరం. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. మలమూత్ర బద్ధకాల్ని పోగొట్టి కడుపులో తేలికగా వుండేలా చేస్తాయి.

★ **శనగలు :** చిరుశనగలు తేలికగా వుంటాయి. శరీరానికి పుష్టినిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. బెంగాలీ శనగలు తెల్లగా, పెద్దవిగా వుంటాయి ఇవి మంచివి కావు.

★ **వేరుశనగపప్పు :** ఇది బీపీ రోగులకు మంచిదికాదు. పైత్యం చేస్తాయి. తల తిరుగుడు కల్గిస్తాయి. విరేచన బద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.

★ **బార్లీ :** ఇది బీపీ వ్యాధిలో చాలా హితమైనవి, విసిరి నూకగా చేసుకొని గంజిగా గాని, జావగాగాని, వేయించి పిండిగా చేసి రొట్టెలు వగైరా ఆహారపదార్థాలుగానీ చేసుకోవచ్చు.

★ **బఠాణీలు :** తేలికగా తీసుకోవాలి. బీపీ వ్యాధిలో మంచినే కల్గిస్తాయి. మనకు అలవాటు లేదుగాని పెసరపప్పుని వాడినట్లు బఠాణీ పప్పుని కూడా ముద్దపప్పు గానో, పప్పుచారుగానో తినవచ్చు. జావకాచుకొని తాగవచ్చు.

★ **జొన్నలు :** ఎర్రజొన్నలు తేలికగా అరగవు. కానీ పైత్యవికారాల్ని తగ్గించి, చలవ చేస్తాయి. ఇవి బీపీ వ్యాధిలో మంచివి. పచ్చజొన్నలు మలబద్ధకాన్ని కలిగించి వాతాన్ని, వేడిని కల్గిస్తాయి. ఇవి షుగర్ వ్యాధిలో మంచివి. వేయించి పేలాలు చేసుకొని తినవచ్చు.

★ **గోధుమలు :** ఇవి బీపి, షుగర్ వ్యాధుల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి. నేత్రవ్యాధులకు మంచిదే!

★ **గోధుమజావ :** నూకగా గోధుమల్ని విసిరి పాలలోగాని, నీళ్ళలోగాని పల్చగా కాచి తయారుచేసేది పైత్యం తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిస్తుంది. శరీరావయ వాలకు పటుత్వాన్నిస్తుంది. బీపీ తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

★ **గోధుమ అన్నం :** గుండె జబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.

★ **గోధుమరొట్టెలు :** చపాతిగానీ, పూరీగానీ వాతం చేస్తాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. నూనె లేకుండా పరోటాలు వేసుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

★ **సజ్జలు :** వాతం చేస్తాయి కానీ చాలా బలాన్నిస్తాయి. గర్భవతులకు పాలు పెరిగేలా చేస్తాయి. మొక్కగట్టి 'రాగిమాల్ట్' చేసుకున్నట్లే "సజ్జమాల్ట్" కూడా చేసుకుని తింటే అమిత బలకరం. బీపీ వ్యాధికి మంచిదే!

★ **ఉలవలు :** మూత్రపిండాల లక్షణాలున్నప్పుడు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు తదితర జబ్బులతో బాధపడుతూ బీపీ వున్న వారికి ఇవి మేలు చేస్తాయి. ఉలవగుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు తయారుచేసుకోవచ్చు.

## బీపీ వ్యాధిలో ఆహారం

1. **తేనె :** దీన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకుంటే జయించలేని వ్యాధులంటూ లేవు. తేనెని కాచి వడబోసి వాడితే మంచిదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది. పచ్చితేనెలో కొద్దిగా పసుపువేసి కాస్తారు. ఇది తేనెను శుద్ధి చేయడం వంటిది!

   ఇది అన్ని వాతవ్యాధుల్ని, బీపీ వంటి పైత్యవ్యాధుల్ని క్షయవంటి కఫవ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు ఎంతగానో దోహదపడ్తుంది. జీర్ణశక్తిని, బలాన్ని పెంచుతుంది. తేనె, పంచదార కలిపి తీసుకుంటే నీరసం, శ్రమ, అలసట పెరిగిన బీపీ తగ్గుతాయి. పాత తేనె ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

2. **అంబలి :** చోళ్ళు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలైన వాటితో పలచని జావ కాచుకొని తాగుతారు. ఇదే అంబలి. మజ్జిగ కలిపిగానీ నేరుగాగాని తాగవచ్చు.

3. **అప్పడాలు :** పెసర అప్పడాలు చలవచేస్తాయి. తినండి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ఎక్కువ తినకూడదు.

4. **వడియాలు :** బూడిద గుమ్మడితో గాని, సగ్గుబియ్యంతోగాని పెట్టినవి మంచివి. మేలుచేస్తాయి.

5. **అరిసెలు :** అజీర్ణరోగులకి బీపీ రోగులకి, లివర్ జబ్బుల్నువారికి మంచివికావు.

6. **గంజి :** బలకరం, దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కానీ మలబద్ధకం చేస్తుంది. వేపుడు బియ్యపుగంజి తేలికగా అరుగుతుంది. నేత్రవ్యాదులు, హృదయ వ్యాధుల్లో కూడా మంచిది.

7. **మిరియాలచారు :** పాతచింతపండు తేలికగా వేసి కాచినచారు (రసం) అన్ని దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కడుపులో మంటవున్న వారికి తప్ప అందరికీ మంచిది.

8. **పిండివంటలు :** బియ్యపు పిండితో చేసినవి బలవర్ధకం, రుచికరం. శనగపిండితో చేసినవి వేడిచేస్తాయి అనేక రోగాల్ని పుట్టిస్తాయి. గోధుమపిండితో వండినవి పెద్దగా ఇబ్బంది పెట్టవు.

9. **జున్ను :** బీపీని పెంచదు కానీ విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. బాగా వాతం చేస్తుంది.

10. **అరిటాకులో భోజనం :** అరిటాకులో వేడి వేడి అన్నం తింటే మంచిది. అన్ని దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది.

11. **తమలపాకులు :** ముదిరిన ఆకు మంచిది... ఏలకులు వగైరా వేస్తే బీపీ వ్యాధిలో మేలేగాని కీడులేదు.

12. **వక్కలు :** బీపీని పెంచవు. కానీ వాతాన్ని కల్గిస్తాయి.

## బీపీ వ్యాధిలో విహారం

1. **పగటినిద్ర, రాత్రి జాగరణ :** ఇవి రెండు అనారోగ్య హేతువులు. బరువు పెరుగుతుంది. బీపీలో నిలకడపోతుంది. జలుబు, ఆయాసం, తలనొప్పి, నేత్రవ్యాధులు, చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, అజీర్తి... వగైరా కలుగుతాయి.

2. **కిళ్ళీల వాడకం :** తాంబూలం అనేది మితిమీరితే గుండెజబ్బులు, కళ్ళజబ్బులు, మూత్రపిండాల జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులు వస్తాయి పాన్‌మసాలాల పేరుతో టీవీలు, సినిమాలు పొగాకు నమిలే అలవాటుని జనాల మెదడులోకి విపరీతంగా ప్రవేశ పెట్టేస్తున్నాయి. పొగాకు నమలడం, పొగాకు త్రాగడం కన్నా తక్కువ ప్రమాదకరమైంది కాదని గ్రహించ ప్రార్థన.

3. **క్యాంపులు తిరగడం :** బీపీ వ్యాధిలో శరీరానికి తగిన వ్యాయామం కోసం రోజూ నడవమని చెప్పిన మాట వాస్తవం. కానీ ఈ నడక పట్టపగలు, మిట్టమధ్యాహ్నం మంచి ఎండలోబడి కాళ్ళీడ్చుకుంటూ తిరిగేదిగా వుండకూడదు. అతిప్రయాణాలు, అతి అలసట ఇవి తిరగబెడతాయి. చర్మంలో 'మిసిమి' తగ్గిపోయి మనిషి నల్లకప్పు వేసుకుపోతాడు. లేత నీరెండలో తిరగడం ఆరోగ్యకరం.

4. **కలువ ఆకుల పక్క :** నిజమే! పక్కమీద కలువ ఆకుల్ని పరిచి పడుకొని చూడండి- శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. పెరిగిన బీపీ తగ్గుముఖం పడ్తుంది.

5. **నెమలి ఈకల విసురుకొనుట :** అవును! ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి. నెమలికుంచెతో విసురుకొంటే తాపహరంగా వుంటుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. నేత్రవ్యాధులకు చాలా మంచిది. చలువచేస్తుంది.

6. **తెల్లవారుజామునే స్నానం :** తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలకే లేచి కాల కృత్యాలు తీర్చుకొని వ్యాయామం చేస్తే ఆయురారోగ్యాలను కల్గించి, పుష్టినిచ్చి, తేజస్సునిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బీపీని కంట్రోల్లో పెడుతుంది. నలుగు పెట్టుకుని అభ్యంగన స్నానం చేసినా మంచిదే.

7. **గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం :** రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు గోరువెచ్చని నీరుత్రాగితే అన్ని దోషాలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి తగ్గుతుంది. హాయిని, సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేస్తూనే గోరువెచ్చని నీరు త్రాగితే కీళ్ళవాతం, వాత వ్యాధులు, బీపీ, మెడ నరాలపోట్లు తగ్గుతాయి.

8. **సంతోషంతో జీవించడం :** మనసును ఉల్లాసంగా వుంచుకొని, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, చింత, శోకం, భయం ఇలాంటి మనోవికారాలకు దూరంగా వుండటం 'బీపీ' పెరగకుండా చూసేందుకు ఉత్తమమార్గం.

9. **బట్టలు :** శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేవి వాడాలి. పట్టుబట్టలు ఎక్కువ హాయినిస్తాయి. లాంగ్‌కోట్ (అంగీ) దరించడం మంచిది. తెలుపురంగుగాని కాషాయరంగుగాని బట్టలు ఎక్కువగా ధరించడం బీపీ వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది. ఆడవాళ్ళు చేనేత చీరలు, పట్టుచీరలు, లైట్‌కలర్స్‌వాడితే మంచిది.

10. **ఉయ్యాల :** వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారికి పైత్యం పెంచి తలతిప్పుడు, వాంతి లక్షణాలు పెరిగే అవకాశం వుంది. మామూలు వాళ్ళకి ఉయ్యాల బల్లపైన పడుకోవడం, ఉయ్యాల కుర్చీలో ఊగడం వంటివి - పెరిగిన బీపీని తగ్గించి మనసుకు హాయిని కల్గిస్తాయి.

## బీపీ వ్యాధికి మీరుగా చేసుకోదగిన చికిత్స

1. అడ్డసరం పువ్వుల్ని సేకరించి లేత బెల్లం పాకంలో వేసుకొని లేహ్యంలా చేసుకోవచ్చు. పాకానికి తగినన్ని పువ్వుల్ని మోతాదుగా కలుపుకోవాలి. ఈ అడ్డసరం పువ్వుల లేహ్యం ఆయాసాన్ని, దగ్గుని, వాంతిని, రక్తస్రావాన్ని, బీపీని తగ్గిస్తుంది. తీపి తీసుకోకూడనివారు రోజూ పువ్వులరసాన్నిగాని, కషాయాన్నిగానీ తీసుకోవచ్చు. పూవులకు నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా... కషాయం రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు. అడ్డసరం ఆకులు కూడా ఇలానే పనిచేస్తాయి.

2. కొత్తిమీర ఆకుని ముద్దగానూరి దాదాపు చెంచాముద్దని లోపలికి తీసుకొంటే చక్కటి నిద్రవస్తుంది. ఆకలిపుడుతుంది. పైత్యం, వేడి తగ్గుతాయి. వికారం తగ్గుతుంది. తల తిరగడాన్ని తగ్గిస్తుంది. బీపీని తగ్గించేందుకు దోహదపడ్తుంది.

3. అరటి దుంపని మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడిచొప్పున పాలలో కలుపుకొని ఉదయం, అలానే సాయంత్రం తాగితే చలువ. రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మూత్ర దోషాలు తగ్గుతాయి. నోటి వెంట, ముక్కువెంట రక్తం కారడం తగ్గుతుంది. రక్త విరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి.

అరటి ఆకుని పుటం పెట్టుకుని భస్మం చేసుకుంటే, ఆ భస్మంలో పొటాషియం లవణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. దీన్ని కూరలో ఉప్పుగా వేసుకునే అలవాటు కొందరికుంది. ఈ ఉప్పు బీపీని తగ్గిస్తుంది. కడుపులో మంట, పులిత్రేన్పులు, కడుపునొప్పి హరిస్తుంది.

4. భోజనం తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా ఏలకుల్ని నమలడం అలవాటు చేసుకుంటే, ఏలకులు వాంతి, వికారం, తలతిరుగుడు, పైత్యం, దాహం, తలనొప్పి, రక్తంకారే లక్షణాలు, మూత్రవ్యాదులు, ఆయాసం, ఆకలి లేకపోవడం ఇవన్నీ తగ్గించి, బీపీని తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి.

5. దూలగొండి, తీటకసివింద, దూలగోవెల అనే పేర్లతో ఒక మొక్క సాధారణంగా కంచెల వెంబడి పెరుగుతుంటుంది. ఇది మీకు తగిలితే దురదపెడుతుంది. దీని వేరురసం బీపీని, నరాల జబ్బుల్ని, మానసిక వ్యాధుల్నీ, లైంగిక అసమర్ధతని తగ్గించడంలో ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఉదయం, సాయంకాలం ఒక తులం రసం క్రమం తప్పకుండా రోజూ తీసుకుంటే కీళ్ళనొప్పులు మేహవాతాలు కూడా తగ్గుతాయి.

6. చామంత పూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోండి. కొంచెం కారంగా వుంటుంది. కానీ తలతిప్పు, పైత్యదోషాలు తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని... కాళ్ళకు చలువ, బీపీ పెరిగినందువలన వచ్చే లక్షణాల్లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మోతాదు 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ రెండుపూటలా తేనెతోగానీ, నెయ్యి + పంచదారతోగాని, మీగడతోగాని, మజ్జిగతోగాని.

7. దోరగా వేయించిన జీలకర్రపొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తింటే తలతిప్పు తగ్గుతుంది. రక్తంలో వేడిని అణచి బీపీని తగ్గిస్తుంది. వాము, జీలకర్ర సమానంగా కలుపుకొని వేయించి, దంచి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వట్టివేళ్ళు, సుగంధిపాల, తుంగముస్తలు ఈ మూడూ బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని సమానంగా తీసుకొని దంచి రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్క చెంచా పొడిని గ్లాసునీళ్ళలో వేసి పావుగ్లాసు వరకూ అయ్యేలా మరగించి, తేనెగాని పంచదారగాని కలుపుకుని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరంలో అమితమైన చలువను కల్గిస్తుంది.

9. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడూ చలువను కల్గించే ద్రవ్యాలు, మూడింటిని ఐదు గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా దంచి రోజూ ఉదయం, రాత్రి గ్లాసుడు పాలలో ఈ పొడి శనగగింజంత మోతాదులో వేసుకొని తాగాలి. 1 నెల రోజులకు ఇది సరిపోతుంది. ఇది రక్తపోటుతో సహా సమస్త పైత్య వికారాల్ని మూత్రవ్యాధుల్ని, కడుపులో బాధల్ని తగ్గించి, శక్తినిస్తుంది. తాపాన్ని పోగొడ్తుంది. నీరసం, నిస్సత్తువల్ని తగ్గించి లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

10. కరివేపాకు పండ్లుగానీ, కరివేపచెక్కగానీ, రెండింటినిగానీ బాగా ఎండించి దంచి పూటకు 2 తులాల కషాయంచొప్పున మూడుపూటలా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు శాంతిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. వీటిని దోరగా వేయించి కారప్పొడిలా అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు.

11. ఇప్పపువ్వులు నేరుగా పరిమిత మోతాదులో రోజూ మూడు, నాలుగు కన్నా మించకుండా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధి తగ్గుతుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. గ్లాసు ఆవుపాలతో తీసుకుంటే... నపుంసకత్వం పోతుంది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేప ఆకునిగానీ, వేపకాయల్నిగానీ, వేపగింజల్ని దంచిన పొడినిగాని తినిపించడమే.

12. మునగకాయల్ని ఎండించి లోపల విత్తుల్ని మాత్రం తీసుకొని దంచి, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 1/2 చెంచాపొడి తీసుకొంటే సుఖవ్యాధులు. మూత్ర వ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు, బీపీ, రక్తస్రావం తగ్గుతాయి. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. కానీ, అతిగా తీసుకొంటే వేడిచేస్తాయి. అలాంటప్పుడు మోతాదు తగ్గించుకోవాలి.

13. కచ్చూరాలు ఆ పేరుతో కిరాణాకొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి, సమానంగా అతిమధురం కలిపి పాలలో వేసుకొని (1/2 చెంచాపొడి) తాగితే మూత్రవ్యాధులు, పైత్యవ్యాధులతో సహా బీపీ తగ్గుతుంది. శరీరానికి పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది. బలకరం, వీర్యవృద్ధి. మూత్రపిండాలలో జబ్బులన్నింటికీ మంచిది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి.

14. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి బాగా నిలవవున్నది బీపీ వ్యాధిలోనూ, మధుమేహ వ్యాధిలోనూ మూత్రవ్యాధుల్లోనూ బాగా పనిచేస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. పెద్ద

ఉసిరికాయని ఎండించి లోపల గింజ తీసేసి పై వలుపుని మెత్తగా దంచి రోజూ తీసుకొంటే కళ్ళకు మంచిది. తలతిరుగుడు, మలబద్ధం, అజీర్తి, వాంతి, వికారం, దాహం తగ్గుతాయి. ముసలితనం రాకుండా కాపాడుతుందని నమ్మకం. రక్తంలోని అతి వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రకోశంలో మంటని తగ్గిస్తుంది.

15. బీపీ వ్యాధిలో రక్తస్రావం వెంటనే తగ్గాలి. ముక్కులోంచి రక్తంకారే వ్యాధికి దానిమ్మ పువ్వులరసం బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ రసాన్ని నాలుగైదు చుక్కలు ముక్కులో పిండితే ఉపశమనం కన్పిస్తుంది. మామిడి టెంకెలోని పప్పు, గరిక, ఉల్లిపాయలు... వీటి రసాలను కూడా ఇలా నస్యం చేయిస్తే అనగా ముక్కులో చుక్కలుగా వేస్తే రక్తం కారడం తగ్గుతుంది.

16. పెసలు, మరమరాలు, బార్లీ గింజలు, పిప్పళ్ళు మీకు పెద్ద పచారికొట్లలో దొరికేవే. వీటిని సమానంగా తీసుకొని తేలికగా దంచి 4 చెంచాల పొడిని ఒకరోజు నీళ్ళలో నానబెట్టి మర్నాడు కషాయం కాచుకొని తాగితే బీపీ, రక్తస్రావం తగ్గుతాయి. కషాయం అంటే 4 రెట్లు నీళ్లుపోసి ఒకవంతు మిగిలేలా మరగించాలి.

17. అతిమధురం అనే మూలిక బజార్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి పలుచని గుడ్డలో జల్లించాలి లేదా 'యష్టిచూర్ణం' పేరుతో ఏ ఆయుర్వేద మందులషాపులోనైనా దొరుకుతుంది. చాలా చవక. గ్లాసుపాలలో పావు చెంచా అతి మధురం పొడిని కలుపుకొని తేనె వేసుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో చలవచేస్తుంది.

18. అతి మధురం, వట్టివేళ్లు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాలు, ఎండుఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, మంచి గంధం... ఇవన్నీ ఏవి వీలైతే వాటిని సేకరించి, చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగాగానీ తీసుకొంటూ వుంటే బీపీ పెరగకుండా ఆగుతుంది.

19. పచ్చకర్పూరం ఒక భాగం, జాజికాయ 2 భాగాలు, జాపత్రి 3 భాగాలు, లవంగాలు 4 భాగాలు, మిరియాలు 5 భాగాలు, పిప్పళ్ళు 6 భాగాలు, శొంఠి 7 భాగాలు... ఇలా కొలతగా తీసుకొని వేటికవి మెత్తగా దంచండి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను దోరగా వేయిస్తే మంచిది. మెత్తగా దంచాక పొడులన్నీ కలిపి, ఆ మొత్తం పొడికి సమానంగా పంచదార కలిపి రోజూ 1 చెంచా పొడిని నేరుగా గాని, పాలలో కలిపిగాని, తేనెతోగాని తీసుకొంటే బీపీ తగ్గుతుంది. ఆయాసం, దగ్గు, ఆకలి లేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, గుండెల్లో నొప్పి తగ్గుతాయి.

20. ప్రియమైన పాఠకులకోసం ప్రత్యేక కానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాం. ఉత్సాహం వున్నవారు దీన్ని స్వంతంగా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎప్పుడూ పచారి కొట్లలో దొరికే వస్తువులతోనే దీన్ని చేసుకోవచ్చు. దీని పేరు కూష్మాండలేహ్యం!

పండి పెద్దదిగా వున్న బూడిదగుమ్మడికాయను తీసుకోండి. దాని బెరడు, లోపల గింజలు తీసివేయండి. కొబ్బరి తురిమినట్లు తురమండి.

ఈ బూడిదగుమ్మడి తురుమును గట్టిగాపిండి నీరువేరే ఒక పాత్రలో పట్టండి. ఒక కిలో బరువున్న తురుమును సిద్ధంగా వుంచుకోండి. దీన్ని 64 తులాల ఆవునేతితో దోరగా తడి ఆరిపోయే వరకూ వేయించండి.

ఇప్పుడు, ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి నీరుని తీసుకొని, అవసరం అయితే మరికొంత నీరుకలిపి అందులో 400 తులాల పటికబెల్లం పొడిని కలిపి బాగా పాకం వచ్చేట్లు పాకంపట్టండి.

| | | |
|---|---|---|
| 1. | పిప్పళ్ళ చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 2. | శొంఠి చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 3. | జీలకర్ర | 80 గ్రా॥ |
| 4. | దాల్చినచెక్క చూర్ణం | 20 గ్రా॥ |
| 5. | బిరియానీ ఆకు చూర్ణం | 20 గ్రా॥ |
| 6. | ఏలకుల చూర్ణం | 20 గ్రా॥ |
| 7. | మిరియాల చూర్ణం | 20 గ్రా॥ |
| 8. | ధనియాల చూర్ణం | 20 గ్రా॥ |

పైనచెప్పిన 8 రకాల చూర్ణాలనూ, నేతలో వేయించిన బూడిద గుమ్మడి కల్కంలో బాగా కలిసేలా కలపండి. అవసరం అయితే దంచండి. ఈ మొత్తాన్ని పటికబెల్లం తీగపాకంలో కలిపి బాగా కర్రగరిటెతో కలియబెట్టి, కొంచెంసేపు ఉడకనిచ్చి దింపి, చల్లార్చి, అందులో 320 గ్రా॥ తేనె అంతకన్నా ఎక్కువగానీ, తక్కువగానీ నెయ్యి కలిపి బాగా ఆరిన తర్వాత మంచిసీసాలో భద్రపరచుకోండి.

ఇదే కూష్మాండలేహ్యం. దీనిలో వేసేవన్నీ మీకు పచారీ షాపుల్లో దొరికేవే కాబట్టి, చేసుకోవడం కూడా సులువే కాబట్టి ప్రతివారూ ఇంట్లో బూడిదగుమ్మడికాయ మంచిది, బాగా ముదిరి, బూడిదపట్టింది దొరికినప్పుడల్లా చేసుకవచ్చు.

ఈ కూష్మాండలేహ్యాన్ని 2 చెంచాల వరకూ రోజుకి రెండు మూడుసార్లు అవసరాన్ని బట్టి తింటే మంచిది.

ఇంతకీ దీని ఉపయోగాలు మీకు చెప్పలేదు కదూ!

* కూష్మాండలేహ్యం ఆహారాన్ని అరిగేలా చేస్తుంది.
* శరీరంలో సమస్తమైన ధాతువులూ బలంగా రూపొందేలా చేస్తుంది.
* లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

★ శరీరానికి అమితమైన బలాన్నిస్తుంది.

★ బీపీని కంట్రోల్లోకి తెస్తుంది.

★ ముక్కుల్లోంచి, నోట్లోంచి, విరేచనంద్వారా నెత్తురు కారడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

★ శరీరంలో వేడిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

★ ఆడవాళ్ళ గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది.

★ ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట వ్యాధిని రూపుమాపుతుంది.

★ శుష్కించి పోతున్నవారికి, బక్కచిక్కి బలహీన పడిపోతున్నవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

★ మొలలు, తదితర మూలవ్యాధులన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది.

★ శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చలవని కల్గించి వేడి వలన కలిగే బాధలన్నింటినీ రూపుమాపుతుంది.

★ ఇది రోజూ తీసుకొంటే ఒళ్ళుచేస్తారు. బరువు పెరుగుతుంది. అందుకని స్థూల కాయులు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. పరిమితంగా తీసుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

★ మొక్క మొలిచిన కొబ్బరి కాయలోపలి గుజ్జుని "కొబ్బరి పువ్వు" అంటారు. ఇవి లేత గోధుమరంగులో కొబ్బరికాయ ఆకారంలో వుండి, చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవచేస్తాయి. రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని నెమ్మదింపచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిలో కూడా ఇది మంచిదే! పేగుపూతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ 'మెంతికూర' బీపీ వ్యాధిలో అమితమైన సహకారాన్ని అందిస్తుంది. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఈ కూరని వండుకొని తినడమే!

★ కలువపూల మొక్క దుంపని సేకరించండి. ఇది వగరుగా చిరుచేదుగా వుంటుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. ఆడవాళ్ళకు అధిక రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఇది బాగా ఉపయోగ పడ్తుంది. పచ్చళ్లు పట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయ సీజన్‌లో సేకరించుకొని లోపలి గింజని తీసేసి పై వలుపుని ఎండించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి తేనెతో రోజూ 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది.

★ నేరేడు, మారేడు, నిమ్మ, తర్బూజాపండు, నారింజ, బత్తాయి, యాపిల్... ఈ పళ్ళన్నీ బీపీ వ్యాధిలో మేలుచేసేవే! దానిమ్మ పళ్ళు ఇంకా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి.

★ నీరుల్లిపాయలు బీపీ రోగులకు దివ్యామృతం వంటివి. వాటిని ఆహారపదార్థాల్లో తీసుకోవడం, ఉడికించి దంచి రసం తీసుకొని తేనె కలుపుకొని తాగడం నీళ్ళలోవేసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించి ఆ కషాయం తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగడం- ఇలా... ఉల్లిని వీలైన పద్ధతిలో యుక్తిననుసరించి వాడుకోగలగాలి.

★ ఈతపువ్వు, ఖర్జూరచెట్టుపువ్వు, కొబ్బరిచెట్టుపువ్వు ఈ మూడింటిని గానీ, మూడింటిలో ఏదో ఒకదాని పువ్వుల్నిగానీ సేకరించి దంచి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి రసంతీసి మూడు నాలుగుతులాల రసాన్ని తేనెతో తాగిస్తే, బీపీ తగ్గుతుంది. రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి. స్త్రీల ఋతుసమయంలో అధిక రక్తస్రావం మరియు తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతాయి. ఈ రసాన్ని పుక్కిలిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది. ఈ రసంలో పటికబెల్లం, మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి తీసిన గంధం వీటిని కలిపి తాగిస్తే వేడి తగ్గుతుంది. జ్వరంలో జ్వరతీవ్రత తగ్గుతుంది.

★ కొత్తిమీర ఆకుని ముద్దగానూరి రెండు నుంచి మూడు తులాల ముద్దని నేరుగా రోజూ రాత్రిపూట తింటే కమ్మటి నిద్ర పడుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది. తల తిరుగుడు తగ్గుతుంది.

★ కుంకుమపువ్వు ఖరీదైంది. మంచిది దొరికితే ఒకటి రెండు రేకులు పాలలో కలుపుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. నిద్రపడ్తుంది. దడ తగ్గుతుంది.

★ వెలగచెట్టు చెక్కనిగాని, వేరుగాని లేక వెలక్కాయ పైన ఉండే చిప్పనిగానీ తీసుకొని సానమీద గంజితో అరగదీసి కనురెప్పల మీద, కణతలమీద నొసటపైన రాసుకుంటే నిద్రపడ్తుంది.

## చివరిగా ఒక మాట

బీపీ పెరిగిందని దిగులుపడి, ఆందోలన చెంది ఆ బీపీని మరింతగా పెంచుకునే పరిస్థితుల్లోంచి ఇప్పుడు మీరు పూర్తిగా బైటపడిపోయారు. ఇక ఈ బీపీ మహమ్మారి మిమ్మల్ని ఏమీ చేయలేదనే ఆత్మవిశ్వాసం మీలో ఇప్పుడు సంపూర్ణంగా ఏర్పడింది. దాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టడం మీకు తెలుసు. దాన్ని రానీకుండా నిరోధంచటమూ మీకు తెలుసు. ఇప్పుడు మీరు సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యవంతులు! నాకదే సంతోషం! మేం కోరు కునేదదే సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు!



# గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధికి సులభంగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

**లి**వర్‌కు సంబంధించిన వివిధ జబ్బుల్లో 'గాల్‌స్టోన్స్' జబ్బు ఒకటి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధిని "పిత్తాశ్మరి" అన్నారు. పిత్తం అంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో వుండే ద్రవం (**BILE**) ఆశ్మరి అంటే రాయి.

ఈ బైల్‌ద్రవమే రాయిలాగా మారిపోతుందని ఈ 'పిత్తాశ్మరి' అనే పేరు పెట్టారు.

1. కడుపులో ఎప్పుడూ బరువుగా వుంటూ, నొప్పిగా వుంటూ బాధపెడ్తుంటే 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధి వున్నదేమో పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు మన రాష్ట్రంలో అన్ని ముఖ్య నగరాల్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
2. లివర్‌పైన, ఉదరభాగంలో పైవైపు కుడిప్రక్కన నొప్పి, అక్కడ ఏదోరాయి పెట్టినట్లుండటం, బరువుగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌స్టోన్స్‌ను అనుమానించాల్సిందే!
3. భోజనం అయిన తర్వాత ఒకట్రెండు గంటలసేపు బరువుగా వుండి, ఊపిరి ఆడనట్లుండడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక లక్షణమే!
4. ఒక్కోసారి భోజనం అయిన తర్వాత ఉక్కిరి బిక్కిరి అయినట్లుండి, వాంతి అవటంతో బాధలు ఉపశమిస్తుంటాయి. ఇలా వున్నప్పుడు ఈ వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది. లేదా గాల్‌బ్లాడర్‌కు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయేమో కూడా అనుమానించవలసి వుంటుంది.

5. రోజూ సాయంకాలంపూట చలిజ్వరం, లివర్‌భాగంలో (కుడిడొక్కల్లో) నొప్పి, గాలిపీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏదో దోషం వుండి వుండవచ్చు.

6. ఎప్పుడూ కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, పొట్టకు కుడివైపు నొప్పి, అక్కడ ఏదో నిండుగా వున్నట్లు అనిపించడం, పుల్లని వస్తువులు, గుడ్లు, నూనెపదార్థాలను తిన్నప్పుడు ఈ బాధలు పెరగడం, త్రేన్పుగానీ, వాంతిగానీ వచ్చిన తర్వాత ఇవి తగ్గడం, నోట్లో నీరూరడం, కడుపులో మంట... ఇవన్నీ గ్యాస్‌ట్రబుల్ అయివుంటుందని అశ్రద్ధచేయడమో లేక దానికి మాత్రమే చికిత్స తీసుకుంటూ గాల్‌బ్లాడర్ సంగతి పట్టించుకోకపోవడమో జరిగేందుకు అవకాశం వున్న అంశాలు. ఈ బాధలున్న వారు ఒకసారి స్కానింగ్ తీయించి లివర్, గాల్‌బ్లాడర్‌లు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో చూసుకోవడం అవసరం.

7. అధికంగా కొవ్వును కల్గించే ఆహారపదార్థాలు ముందుగా మానేయాలి. గట్టిగా చెప్పాలంటే కామెర్లవ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఎలా పథ్యంచేస్తారో... అలా ఆహారం వియంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి.

8. ముఖ్యంగా హార్మోన్లవంటి కొన్నిరకాల మందులు అతిగా వాడటం మానేయాలి. వైద్యుల సలహా లేకుండా మందులు వేసుకొనే అలవాటుకు స్వస్తి చెప్పాలి.

## గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధివస్తే ఇవి తినవచ్చు

1. పాతబియ్యం, ఎర్రగావుండేవి, మంచి నాణ్యమైనవి తినాలి. తెల్లగా సున్నం పులిమి నట్లు పాలిష్ పట్టించి వాడకండి.
2. ఉలవలు, కందులు, పెసలకు సంబంధించిన ఆహారాలు వండుకుని తినవచ్చు.
3. మషాలాలు లేకుండా మేక, అడవిపక్షుల మాంసం తినవచ్చు. బాగా ఉడికించిగానీ వేయించిగానీ తినాలి.
4. నెయ్యి పరిమితంగా వాడవచ్చు. నూనెలవాడకం మానేయాలి.
5. ఉల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, ధనియాలు వంటివి తినవచ్చు.
6. బీర, పొట్ల, సొర, క్యారెట్, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, లేతముల్లంగి... ఇలా చలవచేసే ఆహారపదార్థాలన్నీ తినాలి.

7. బూడిదగుమ్మడిని తరచూ వాడుకోవాలి.

8. మజ్జిగ ఏ పూటది ఆ పూట తోడుపెట్టి, చిలికి ఎక్కువగా వాడాలి.

## ఇవి తింటే గాల్‌స్టోన్స్ పెరుగుతాయి సుమా!

1. శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండితో చేసిన పిండివంటలన్నీ పూర్తిగా ఈ వ్యాధిలో నిషేధించబడ్డాయి.
2. చేపలు, రొయ్యలు, బాతులు మొదలగు నీటి జంతువుల మాంసం తినకూడదు. కోడి మాంసం కూడా తినకూడదు.
3. మషాలాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదార్థాలు, వేడి చేసే అవకాశం వున్నవి, తేలికగా అరగక ఇబ్బందిపెట్టే ఆహార పదార్థాలన్నిటినీ మానేయడం ఉత్తమం.
4. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినవద్దు.
5. నువ్వులు, ఆవాలు వీటితో చేసినవి అన్నీ మానేయాలి.
6. అతిగా నూనెవేసి వండిన వంటలు, వేపుడు కూరలు, మాడిన వంటలు తినకండి.
7. అతిగా నీళ్ళుతాగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, బైట ఆహారపదార్థాలు తినడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది కాదు.
8. విరేచనాల్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకొని వాయిదా వేయడం తప్పు.
9. రాత్రి జాగరణం, పగలునిద్ర... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించు అలవాట్లు.
10. అతిగా వ్యాయామం చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, బిగ్గరగా అరవడం మంచిది కాదు.

## గాల్‌స్టోన్స్‌లో మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. కృష్ణతులసి ఆకుల రసాన్ని పూటకు 1-2 చెంచాడుల తేనెతో తీసుకుంటే లివర్‌లో దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి.
2. నేతిబీరకాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొని తింటే ఈ వ్యాధిలో తినాలి.
3. తమలపాకుల రసం తీసి తాగుతుంటే గాల్‌బ్లాడర్ గట్టిపడిన లక్షణం తగ్గుతుంది.
4. బొప్పాయిపండు, దానిమ్మపండు, వెలగపండు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.

5. బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ముక్కలు మునిగేంతవరకూ నీరుపోసి కుక్కర్‌లో పెట్టి నాలుగు కూతలు చచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించి, ముక్కల్లోని నీరంతా పిండి, పిండిన ఆ బూడిదగుమ్మడి గుజ్జుని నేతిలో వేయించి ఒక పక్కన అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు... ఇందాక పిండిన బూడిదగుమ్మడి రసంలో బెల్లం కలిపి, లేక పాకంపట్టి ఆ పాకంలో ఈ గుజ్జును కలిపితే అదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా! రుచికోసం, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలుపుకోండి. దీన్ని రోజూతింటే అమితమైన చలవ. లివర్‌లో వేడి తగ్గడం ద్వారా గాల్బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు పెరగకుండా ఆపుతుంది.

6. అల్లం, శొంఠి ఇవి రెండూ... ఈ వ్యాధిలో జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి.

7. జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నూరి, కందిగింజంత మాత్రలు చేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట ఒకటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని పాలు తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, దాల్చినచెక్క ఈ నాల్గింటిని సమానంగా తీసుకొని, నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకోండి! ప్రతిరోజూ మొదటి ముద్ద రెండు చెంచాలపొడిని అన్నంలో రెండు పూటలా తినండి. రాళ్ళు ఏర్పడకుండా వుంటాయి.

9. వాయువిడంగాలు పచారీషాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 2 చెంచాల పొడికి, 2 గ్లాసులు నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగండి.

ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే మీరు చేసుకోదగ్గ వైద్యాలు చాలా వున్నాయి. గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిని నేరుగా కనుక్కోవడం చాలా కష్టం. వేరే కారణాలకోసం ఎక్స్‌రేగానీ, స్కానింగ్‌గానీ తీయిస్తే ఈ వ్యాధి బైటపడ్తుంటుంది! అందుకే కడుపులో నొప్పిని అశ్రద్ధ చేయకుండా పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది!



# కడుపులో అవయవాలకు కాపు

# "సోపు"

పెద్ద జీలకర్ర ఆకారంలో వుండి, మంచి రుచికరంగా మదురంగా వుండే 'సోపు'ని హిందీలో "సోఫ్" అనీ, ఇంగ్లీసులో 'ANISE' అనీ అంటారు. మనవాళ్ళు హోటల్లో భోజనానికి వెళ్ళినప్పుడు వక్కపొడికి బదులుగా తినేందుకు తప్ప, 'సోపు'ని ప్రత్యేకంగా తినరు. తినకపోవడానికి ముఖ్యకారణం దాని గురించి సరిగ్గా తెలియకపోవడమే!

జీర్ణాశయానికి, గర్భాశయానికి, గుండెకూ, ఊపిరితిత్తులకూ అమితమైన శక్తినిస్తూ, ఆయా అవయవాలలో వచ్చే వ్యాధుల్లో తన ప్రతాపాన్నంతా చూపగలిగే 'సోపు' గురించి మనం తెలుసుకోవలసింది చాలా వుంది.

సోపును దోరగా వేయించుకొని, బాగుచేసుకొని తినాలి. భోజనం అయిన తర్వాత మాత్రమే తినేదని అనుకోనవసరం లేదు. ఖాళీ కడుపున కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

★ దోరగా నేతిలో వేయించిన సోపును నోట్లో వేసుకొని నమిలితే నోటి దుర్వాసన, నాలికమీద జిగురుగా వుండడం పోతాయి. నోటికి రుచి కలుగుతోంది. ఆహారం తిన్నతర్వాత నమిలినందువలన ఇది భుక్తాయాసాన్ని కొంతవరకూ నివారిస్తుంది.

★ డొక్కల్లో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత వచ్చే నొప్పినిగాని, భోజనం చేయకపోయినందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, కడుపు ఖాళీగా వున్నందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, సోపు చాలా వరకూ తగ్గిస్తుంది.

★ ఆకలిలేకపోవడాన్ని నివారించి, చక్కటి ఆకలిపుట్టేలా చేస్తుంది.

★ మనిషికీ, మనసుకూ సుఖసంతోషాల్ని కల్గిస్తుందని ఈ సోపు గురించి చెప్తారు.

★ ఉదరభాగంలో వచ్చేనొప్పిని, గుండె ఎగబెట్టినట్లుగా వుండటాన్ని, ఊపిరితిత్తుల్ని గుండెనీ ఏదో పిండేసినట్లున్న లక్షణాన్ని సోపు తగ్గిస్తుంది. ఇది నూటికి తొంబయి

పొళ్ళు గ్యాస్ట్రబుల్ వలన వచ్చే లక్షణాలే. వీటిని చాలావరకూ సోప్ చక్కగా ఎదుర్కొనగలుగుతుంది.

- ★ లివర్‌కు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ "సోప్"ని తీసుకోవచ్చును. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా తినవచ్చు. లివర్‌లో వాపుని తగ్గించి, కామెర్లను త్వరగా కంట్రోల్లోకి తీసుకువచ్చి చక్కగా ఆకలిపుట్టేలా చేస్తుంది.
- ★ మలమూత్రాలు శరీరంలో చక్కగా తయారయ్యేలా చూడడం ద్వారా ఇది విష లక్షణాలను త్వరగా శరీరంలోంచి వెళ్ళగొట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది.
- ★ విష పదార్థాలనుగాని, చెడును కల్గించేవిగాని పొరబాటున తీసుకున్నప్పుడు, రకరకాల కల్తీ ఆహార పదార్థాలను మనకు తెలియకుండానే మనం లోను అవుతున్నప్పుడు ఈ సోపును రోజూ తినే అలవాటు ఉన్నట్లయితే, ఆయా విష పదార్థాలు అంతగా వీరి శరీరంమీద ప్రభావం కల్గించలేవు.

శరీరానికి ఎదుర్కొనే శక్తి వుంటే ఏ విషాలూ ఏమీ చేయలేదన్నమాట! చిన్నప్పుడు భీముడికి విషంపెట్టి నదిలోకి తోసేసినా అతను తిరిగి రాగలిగినట్లే బలసంపన్నుడిని ఏ విషాలూ ఏమీ చేయలేవు.

అయితే మీరు భీముడంత బలసంపన్నులు కాగలగాలి! సోపు మీ శరీరానికి అంతటి రోగనిరోధకశక్తిని కల్గించగలుగుతుంది.

- ★ చిన్నపిల్లలకు కడుపు ఉబ్బరంగా వున్నప్పుడు వారి వయసును బట్టి సోపును తినిపిస్తే ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. పెద్దలక్కూడా కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట, వాంతులు, కడుపునొప్పిలను తగ్గించడానికి ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

అల్లంవంటి జీర్ణకోశాన్ని బలంగా వుంచగలిగే మూలికలతో పోల్చినప్పుడు సోంపు చాలా శక్తివంతంగానే కాదు, సౌమ్యంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

సోపును మూటగట్టి, పాలలోవేసి, ఆ పాలు పొంగులు వచ్చేవరకు మరగకాయండి. ఆ పాలలోంచి సోపు మూటని తీసేయండి! ఆ పాలను తాగిస్తే చంటి పిల్లల్లో చదుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. తల్లిపాలు లేనప్పుడు పోతపాలు పట్టిస్తున్న పిల్లలకు సోపు మూటతో ఉడికించిన పాలు యిస్తే, వారికి ఏ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

నేతిలో వేయించిన సోపు, యాలకుల లోపలి గింజలు, నేతిలో వేయించిన పిప్పళ్ళు, పటికబెల్లం... ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒకటి రెండు మాత్రలు మూడుపూటలా ఇవ్వండి. ఇవి అన్నిరకాల విరేచనాలనూ కడ్తాయి.

- ★ ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగేలా చేయడమే కాకుండా, అతి తేలికగా వంటబట్టేలా కూడా సోపు చేయగలుగుతుంది. తిన్నది వంటబట్టనీయని రాక్షసవ్యాధి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో సోపు అద్భుతమైన ఫలితాలనిస్తుంది.
- ★ విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరాలలో నేతిలో వేయించిన సోపుపొడిని తీసుకొని తేనెతో తినిపిస్తే వెంటనే కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

★ మండు వేసవికాలంలో ఉదయంపూట సోపును తింటే వడదెబ్బతోసహా ఎండాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. నేతిలో వేయించిన సోపును సమానంగా బెల్లంగానీ, పంచదారగాని కలిపి నూరి ఆ పొడిని రోజూ ఉదయమే తినిపిస్తే వేసవిలో సహజంగా వచ్చే వ్యాధులు రావని, ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. పిల్లలకు ఇది మంచి ఆహారం.

★ శొంఠిని, సోపు గింజల్ని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, విడివిడిగా దంచి, రెండింటి మిశ్రమంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి, మూడువేళ్ళలో వచ్చినంత నాలుకమీద వేసుకొని వేడినీళ్ళు తాగితే నీళ్లవిరేచనాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో అజీర్తి తగ్గిపోతుంది.

★ శొంఠిని, సోపుని సునాయాసంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి ఉడికించండి. నీరంతా ఇగిరి లోపలమిశ్రమం గట్టిపడ్తుంది. గట్టిపడ్డాక అందులో తగినంత పటికబెల్లం పొడి, కొద్దిగా నెయ్యివేసి ఒక చెంచా మోతాదులో 3-4 సార్లు తింటే అమీబియాసిస్ త్వరగా పోతుంది. నీళ్ళవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన బంక, దుర్వాసనతో మలం వెళ్ళడం వంటివి తగ్గుతాయి.

★ మూత్రం సరిగా నడవనప్పుడు, మూత్రంలో మంటగా వున్నప్పుడు సోపును నేతిలో వేయించి పంచదార కలిపి రెండు మూడుసార్లు రోజూ తింటే మూత్రం మంటగా లేకుండా ఫ్రీగా నడుస్తుంది.

★ నెలసరి సరిగా రానివారికి దాన్ని తినిపిస్తే ఋతుస్రావం చక్కగా జారీ అవుతుంది!

★ మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారు, మూత్రంలో చీమున్నవారు, మూత్రంలోంచి సుద్ద (ఆల్బుమిన్) పోతున్నవారు, మూత్రపిండాలు చెడిపోతున్నాయని డాక్టర్ల హెచ్చరికను అందుకున్నవారు సోపును పైన చెప్పిన పద్ధతిలో తీసుకొంటే మంచిది.

సోపు గింజల్ని మరీ అధికంగా తినకండి. ఎక్కువగా తినడం వలన వేడిచేస్తుంది. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ అన్నారుకదా!!

సోపును హోటల్‌కెళ్ళినప్పుడు మాత్రమే కాదు ఇంట్లో కూడా రోజూ తినవచ్చని, అందువలన పేగులు గుండె, ఊపిరితిత్తులు, లివర్, మూత్రపిండాలు, గర్భసంచితో సహా కడుపులో వున్న అవయవాలన్ని బలసంపన్నమౌతాయని సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాను.

జీర్ణాశయం నుంచి గర్భాశయందాకా కడుపులో అవయవాలకు కాపలాదారు ఈ సోపు గింజలు!!



# మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో అద్భుత వైద్యం
# 'ధర్భగడ్డి'

మూత్రంలో మంట, మూత్రంలోంచి తెల్లనిసుద్ద వెళ్ళడం (అల్బుమినూరియా), మూత్రంలో చీము చేరడం, రక్తం కలవడం, మూత్రంలోంచి వివిధ ఖనిజాలు పోవడం (క్రిస్టలూరియా), మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళు, మూత్రపిండాల్లో నీరు చేరిపోవడం (హైడ్రోనెఫ్రోసిస్) ఇలా మూత్రపిండాలకు సంబంధించి అనేక వ్యాధులు తరచూ చాలామందిలో చూస్తుంటాం!

మనం తీసుకునే ఆహారంగాని, త్రాగేనీరుగానీ శుభ్రత లేనివి కావడం వలనే మూత్రపిండాల్లో పై జబ్బులు ప్రవేశిస్తుంటాయి.

అతిగా వేడిచేసే ఆహార విహారాలు కూడా మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తాయి.

మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం అనే లక్షణానికి వేదకాలం నుంచి భారతీయులు చికిత్స చేస్తున్నట్లు సాక్ష్యాలున్నాయి.

"విద్యా శరస్య మిత్రం శతవృష్ణ్యమ్ తేనా తే తన్వే శంకరం పృధివ్యాం తే నిషేచనం బహిష్టే అస్తుబావితి' అని మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధిలో మూత్రం బాధ లేకుండా వెళ్ళేందుకు అధర్వణ వేదంలో చెప్పిన మంత్రం ఇది!

'శర' అంటే దర్భగడ్డిమొక్క! ఈ దర్భగడ్డిమూలిక యొక్క తండ్రి 'మిత్ర' దేవతని మేమెరుగుదుము. ఆ 'మిత్ర' దేవతే ప్రాణవాయువు. ఆ ప్రాణవాయువుతో నీ శరీరానికి నేను సుఖాన్ని కల్గిస్తున్నాను! భూమ్మీద నీ మూత్రం చక్కగా వదలబడుగాక! జీవన హేతువైన నీ మూత్రం బైటకు వచ్చివేయుగాక..." ఇలా సాగుతుంది ఈ మంత్రార్థం!!

మొత్తంమీద, దర్భగడ్డితో మూత్రం సరిగా నడవని వ్యాధితోగానీ చక్కగా చికిత్స చేయవచ్చని వేదకాలం నాటికే మనిషి కనుగొనగలిగాడు. శర అంటే బాణం అని అర్థం కదా... ఈ మూత్రవ్యాధులపైన ప్రయోగించిన బాణం దర్భగడ్డి కాబట్టి దాన్ని 'శర' అన్నారు. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధిపై భారతీయ వైద్యశరసంధానం అన్నమాట!

దర్భ, రెల్లు, చెరకు ఇలాంటి గడ్డిజాతి మొక్కలవేళ్ళని శుభ్రంచేసి తేలికగా దంచి నీళ్ళలో వేసి ఆ నీళ్ళని సగానికి పైగా మరిగేలా కషాయం కాచుకుని రోజూ తాగితే మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో రాళ్ళు అన్నీపోతాయి. ఈ వేళ్ళని పాలలోవేసి బాగా మరగించి పుచ్చుకుంటే జననాంగంలో పోటు, చీము, నెత్తురు కూడా తగ్గుతాయి.

పల్లేరు వేరు, దర్భవేరు, దూలగొండి మొక్కవేరు, ఉశిరికాయ వలుపు, కొండపిండి చెట్టు వేరు, కరక్కాయవలుపు... వీటి కషాయాన్ని రోజూ తాగితే రాళ్ళు కరుగుతాయి. ప్రాణాంతకంగా మూత్రం బైటకు రాకుండా బంధించబడిన స్థితిలో కూడా ఈ చికిత్స బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన మొక్కలన్నీ పల్లెటూళ్ళకు వెడితే తేలికగా దొరికేవే. ఆసక్తి వున్నవారు తప్పనిసరిగా ప్రయత్నించి చూడండి.

చిన్న పల్లేరుకాయల చెట్టుని కాయలతో సహా సమూలంగా తీసుకొని శుభ్రంచేసి, దంచి, కషాయంకాచి తేనె కలుపుకొని రోజూ తాగితే మూత్రవ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా వేడి తగ్గుతుంది. రాయిని ఏర్పడనివ్వదు.

ఆముదంచెట్టు వేరు, దర్భవేరు, రెల్లుగడ్డి వేరు, చెరకువేరు, కొండ పిండి వేరు, తుంగముస్తలు కరక్కాయ వలుపు... వీటి కషాయాన్ని తీసుకుని బెల్లం కలుపుకొని తాగితే మూత్రవ్యాధులు తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలలో నీరు తగ్గుతుంది.

ఏలకులు మెత్తగానూరి, మజ్జిగతో కానీ, అరటిపండు రసంతోగానీ తీసుకుంటే మూత్రం చిక్కగా వెళ్ళడం, పొత్తికడుపులో బరువు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

అరటి దుంపని దంచి రసం తీసుకుని తాగితే చలవచేస్తుంది. కొంచెం వాతం చేస్తుంది. కానీ, మంచి వీర్యపుష్టినిస్తుంది. మూత్ర ద్వారంలోంచి రక్తంపడడం, రక్త విరేచనాలు, రక్తస్రావం, పైత్యం తాపం, నోట్లోంచి నెత్తురుపడడం, నెత్తురు కక్కుకోవడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు, మూత్రంలో మంట... ఇన్ని లక్షణాలమీద అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. గనేరియా వ్యాధికి కూడా ఇది చక్కటి మందు. దీని రసంలో వెలిగారం (టంకణ భస్మం పేరుతో) ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది) కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నిట్లోనూ ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్నవారు అరటి పండుని నిత్యం తినడం, అరటి ఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది. అరటి ఆకులను కూడా మూత్రవ్యాధుల్ని నయంచేసే గుణం వుంది. అరటి ఆకుల భస్మాన్ని కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవగుగ్గిళ్ళు... మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'పాయిలాకు కూర-కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగి తెప్పించుకోవచ్చు దీన్ని సన్నపాయిల కూర, గంగపాయిల కూర అని కూడా మనవాళ్ళు పిలుస్తుంటారు. ఈ ఆకుని తోటకూరలానే పొడికూరగానో పప్పుగానో వండుకుని తింటే రాళ్లని కరిగించేందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది.

పాయిలాకు లాగానే కొండపిండి మొక్క కూడా పొలాల్లో తోటల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేదే. ఈ కొండపిండి మొక్క సార్ధక నామధేయి. కొండని (రాయిని) పిండిచేసే మొక్క అని దీని అర్థం. దీనికి సంస్కృతంలో పాషాణభేది అని పేరు. ఈ మొక్కని కూడా తోటకూరలానే కూరగా వాడుకోవచ్చు. దీని వేళ్ళని కషాయం కాచుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయతో చేసిన వంటకాలను తరచూ తీసుకోవడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎంతో హితకరంగా వుంటుంది.

"బొబ్బర్లు"ని సాతాళించిగానీ, కూరగా వండుకునిగానీ అప్పుడప్పుడూ తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రపిండాల్లో నొప్పి, మూత్రపురాళ్ళు తగ్గుతాయి. పురుషులకు వీర్యవృద్ధినీ, స్త్రీలకు పాలనూ కల్గిస్తాయని బొబ్బర్లు గురించి "వైద్యయోగ రత్నావళి"లో వుంది.

మెట్టతామరపూలు, వేళ్ళు - వీటిరసం తీసుకుని తాగితే మూత్రపురాళ్ళు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, విరేచనాలు, మూర్ఛవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి దుంపకు మూత్రపురాళ్ళని కరిగించే గుణం వుంది. దోసవిత్తులు, బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడివిత్తులు కూడా ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దానిమ్మపళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర సైంధవలవణం - వీటిని మెత్తగా దంచి, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి.

ఇవికాక-

గోమూత్ర శిలాజిత్తు, మహామేహాంతకరసం, మహాంవంగేశ్వర రసం, వసంత కుసుమాకరం, ప్రవాళ పంచామృత భస్మం, చంద్ర ప్రభావటి, గోక్షురాదిచూర్ణం, స్వర్ణవంగం, త్రివంగం, చందనాదివటి... ఇలా అద్భుతాలు సృష్టించగలిగే ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

మూత్రపురాళ్ళతో బాధపడేవారు సమర్ధుడైన ఆయుర్వేద వైద్యుని తప్పనిసరిగా సంప్రదిస్తే నొప్పి, పోటు బాధలనుంచి బైటపడతారు. ఈ రాళ్ళ దెబ్బలు తప్పాలంటే ఇది మంచి మార్గం.

## మూత్రపువ్యాధుల్లో తినవలసినవి - తినకూడనివి

శరీరానికి చల్లగా చలవచేసేలా వుండే ఆహారపదార్థాలు తరచూ తీసుకోవాలి. ద్రాక్ష, ఆవుపాలు, పెరుగు, చెరకు, పానకం, కలకండ, నెయ్యి, కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ, ఎర్రగా వుండే పాతబియ్యం, పెసరకట్టు, బూడిదగుమ్మడి, పొట్ల, లేత వంకాయలు, శొంఠి, పల్లేరు, దోసగింజలు, ఖర్జూరపండు, తాటిముంజెలు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, ఉసిరికాయ, దానిమ్మకాయ, అరటిపళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.

మద్యపానం కీడుచేస్తుంది. అతిగా శ్రమపడడం, ప్రయాణాలు చేయడం, మితిమీరి సెక్సులో పాల్గొనడం, ఒకదానికొకటి సరిపడని ఆహారపదార్థాలను వెంట వెంటనే తీసుకోవడం, కోడిమాంసం, టమోటా, క్యాబేజీ, చేపలు, నువ్వులతో చేసిన వంటలు, తెలగపిండి, ఆవాలు, మినుములు, వేడిచేసే ఏ విధమైన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా మామిడితో చేసిన ఏ వంటకమైనా మూత్రవ్యాధుల్లో బాదను పెంచేందుకు తోడ్పడుతుంది.



# అమీబియాసిస్ వ్యాధిపైన అణ్వస్త్రం...

# "మజ్జిగ"

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని రాక్షసవ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మనం తినే తిండిని శరీరానికి వంటపట్టనీయకుండా చేసి, మనిషిని నీరసించి పోయేలా చేస్తుంది కాబట్టి.

ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుందిగానీ, వంటికి పట్టిన అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదు. మనం ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించే పనులే ఎక్కువగా చేస్తూవుంటాం కాబట్టి.

ఈ వ్యాధిలో మెట్రొనిడజోల్, టినిడాజోల్, డైలాక్సొనైట్ ప్యురొయేట్, ఫ్యురోక్సోన్ మందుల్ని బస్తాలకొద్దీ మింగుతూ వుంటారుగానీ ఫలితం చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది. "ఎలుకల మీద చేసిన ప్రయోగాలలో ఈ మందులు ఎక్కువగా వాడితే కేన్సర్ వస్తుందని తేలింది" అని హెచ్చరిక వ్రాసి వుంటుంది కూడా–ఆ మందులమీద! కాబట్టి అమీబియాసిస్ వ్యాధివచ్చినవారు మొదట బైట ఆహారపదార్థాలు, రోడ్డుమీద తిళ్ళు, హోటల్ ఆహారాలు, అపరిశుభ్రంగా వుండేవి పూర్తిగా మానేయాలి. మానకపోతే ఈ రోగం నుంచి విముక్తిలేదు.

★ పచ్చిమారేడుకాయ గుజ్జులో బెల్లం కలుపుకొని తింటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ మజ్జిగ లీటర్లకొద్దీ తాగాలి. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి మజ్జిగ అసలైన మందు.

★ వెలగపండు, పెద్ద దురదగొండి మొక్క విత్తులు, వేపచిగుర్లు - ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ రాక్షస సంహారానికి ఉపయోగపడే ఆయుధాలే!

★ మిరియాలు, శొంఠి, వాము ఈ మూడింటినీ వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు వెంటనే తగ్గుతాయి.

★ గసగసాల్ని, జీలకర్రనీ సమానంగా తీసుకొని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధి తగ్గడానికి మీరు వాడ్తున్న మందులు త్వరగా

మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి. భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళే లక్షణం వున్నవారికి ఇది మంచి ఉపాయం.

చీటికిమాటికి విరేచనాలౌతున్న పిల్లలకు కూడా ఇది మంచి మందు.

కొడిశెపాల విత్తులు, హారతి కర్పూరం, బూరుద బంక, రావిచిగుళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, వేపచిగురు, పెద్దదూలగొండి విత్తులు, కలబంద, తంగేడు విత్తులు, గంధపు చెక్క, జాజికాయ, జీలకర్ర, ఖర్జూరపు కాయ, నీరుల్లి... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిపైన పని చేసే అణ్వాస్త్రాలే.

పచ్చి మారేడుకాయ గుజ్జు ఈ వ్యాధిలో అద్భుతమైన ఔషధం. కేవలం గుజ్జును తీసుకొని రోజూ పంచదార కలుపుకు తింటే ఈ వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

కర్పూరాది వటి, కుటజారిష్ట, గంగాధరరసం, పీయూషవల్లీ రసం, స్వర్ణపర్పటి, చిత్రకాదివటి, సంజీవని వటి, స్వర్ణమాక్షిక భస్మ... ఇలా అద్భుతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎన్నో వున్నాయి.

విరేచనం సక్రమంగా అయ్యేలా చూడడం పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడటం, చక్కని ఆకలిపుట్టి, నొప్పి బాధ, గ్యాస్‌లు లేకుండా చూడడం. రక్తక్షీణత బలహీనతల్ని పోగొట్టి రోగిని శక్తివంతునిగా తయారుచేయడం... ఆయుర్వేద ఔషధాలు చేయగల్గిన పని. ఇవి నిరపాయకరమైనవన్న సంగతి వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

అమీబా రాక్షసి నుంచి శాశ్వత పరిష్కారాన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలు సూచించగలవు.

## అమీబియాసిస్ తిరిగి తలెత్తకుండా వుండాలంటే...?

అపరిశుభ్రమైన ఆహారం, నీరు తీసుకోవడం మానేయాలి. రోజూ మంచినీళ్లని తప్పనిసరిగా మరిగించి చల్లార్చి ఆ తర్వాత కుండలోనో, ఫ్రిజ్‌లోనో వుంచుకుని తాగాలి. క్లోరిన్ కలిపినంత మాత్రాన నీళ్ళలో బాక్టీరియా చావదు. ఫెళ ఫెళమని నీళ్ళు ఉడికేలా మరిగిస్తే గాని బాక్టీరియాకు మరణం లేదు. కాబట్టి 100°C పైగా తాగే నీటిని మరిగించి తీరాలని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కోవడం, అతిగా తిరగడం, ప్రయాణాలు, పొగతాగడం, ఉడికీ ఉడకని మాంసం తినడం... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చేయకూడని పనులు.

పులుపు, కారం, మషాలాలు ఈ వ్యాధికి శత్రువులు, పులిహోర, గోంగూరపచ్చడి, ఆవకాయ ఇవన్నీ మనసు చంపుకోవలసిన వస్తు విశేషాలని గుర్తించాలి.

ఆకుకూరల్లో – గోంగూర, బచ్చలికూర, పళ్ళలో మామిడి, ద్రాక్ష, చింత, రేగు వగైరా పుల్లటివన్నీ, కాయల్లో మునగ, ఎర్రగుమ్మడి, దోస, దొండ, దుంపల్లో కంద, బంగాళాదుంప, వెల్లుల్లి... ఇవన్నీ తినకూడనివే!

తియ్యగా వుంటుందని బెల్లం, మజాగా వుంటుందని మద్యం మొదలుపెడితే అమీబియాసిస్ తగ్గదు.

## అమీబియాసిస్‌లో చేయదగిన పథ్యం

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్ని తినాలి. అదీ వేడివేడిగా వున్నప్పుడే తినాలి. చిన్న సెనగలు, కందులతో కట్టుకాచుకొని తాగవచ్చు. అంతేగాని, చింతపండు రసంపోసి మషాలాలు దట్టించి సాంబారు కాచుకొని తాగితే కడుపు మంటెత్తిపోతుంది.

మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో పరమౌషధం. చిలికిన మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. అరటిపళ్ళు, నేరేడు పళ్ళు, వెలగపండు, పెద్ద ఉసిరికాయ, దానిమ్మ పండు, మారేడుపండు, తాటిపండు... పళ్ళలో ఈ రోగులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సినవి ఇవి.

ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచి పేగులకు ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినిస్తాయి. వీటిని తరచుగా వాడడం మంచిది.

భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవలవణం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని మొదటి ముద్దతో తీసుకుంటే, ఆహారంపట్ల రుచి, హితవులు లేని లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

కనీసం 10వ పావుల నీరు ఆవిరయ్యేలా కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

## నామోషీ అనుకోకుండా జాగ్రత్తలు పాటించండి!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. అమీబియాసిస్ రోగి ముందుగా గోళ్ళు పెరగకుండా కత్తిరించు కోవడం మొదటి జాగ్రత్త. తను తీసుకునే ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శుద్ధిగా శుభ్రంగా వుండి తీరాలి. రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, జంగిరీలు తింటూన్నంతకాలం అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి అసాధ్యం అని గుర్తించాలి.

ఇంట్లో కూడా శుభ్రత పాటించాలి. ఇంటి పరిసర వాతావరణం కూడా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

క్యాంపులకు తప్పనిసరిగా బయట ఊళ్ళకు ప్రయాణం చేయవలసివస్తే, కూల్‌ప్యాక్‌లోగానీ, సీసాలోగానీ, కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు తీసుకువెళ్ళడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నామోషీ అనుకుంటే నష్టపోయేది మనమే! "ఇంకా నయం... చద్దన్నం మూటకట్టుకుని వెళ్ళమన్నారు కాదు..." అనుకుంటున్నారా...? ఖచ్చితంగా అదే అనబోతున్నాను. సాధ్యమైనంతవరకు హోటళ్ళలో తినడం మానేయడానికి ప్రయత్నించి ప్రత్యామ్నాయ ఉపాయాల్ని మీకు మీరే ఆలోచించుకోండి.

## కడుపు 'చల్ల'గా వుండాలి

అతిగా తినడం, అసలు తినకపోవడం, తినకూడనివి తినడం ఈ మూడు సమానం గానే నష్టాన్ని కల్గిసాయి శరీరానికి!

అమీబియాసిస్‌లో మొదటగా శిధిలం అయ్యేది పేగులే కాబట్టి, పేగుల్ని సంరక్షించు కోవడం అత్యవసరం. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన అంశం ఏమంటే, జిగట విరేచనాలు అయినప్పుడు, విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయే జిగురు – పేగులోపలి మ్యూకస్ అనే పొర. అంతేగానీ, కడుపులో జిగురు తయారుకాదు. పేగులోపలి పొర అమీబాల వలన రాలిపోయి విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతోందన్నమాట!

అందుకే తిన్నది వంటపట్టక పోవడం, పేగులోపల పుళ్ళు పడడం, కడుపునొప్పి ఇవన్నీ వస్తున్నాయి.

కాబట్టి, పేగులకు చల్లగానూ చలవచేసేదిగానూ ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా లైనుకు, క్యాంపులకు ఎక్కువగా తిరిగేవారిలో ఈ వ్యాధి తరచూ కన్పిస్తుంది. కాబట్టి వారు పేగుల సంరక్షణ కోసం చేయదగిన ఒక చిట్కా చెప్తాను.

రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయమే దాన్ని తినడం వలన పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది. అన్నంలో పెరుగువేసుకొని తినడానికీ, అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు అన్నానికీ తేడా వుంటుంది. ఇది దండిగా వుండి, హోటల్ టిఫిన్ల మీదకు ధ్యాసను పోనీయకుండా ఆపుతుంది.

బైట చిరుతిళ్ళు తగ్గించుకోగల్గిన నాడే అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి.

చల్ల ఎక్కువగా తాగండి. "చల్ల"గా వుంటుంది.

మజ్జిగలో ఉపయోగకారకమైన 'లాక్టోబాసిల్లై' అనే బాక్టీరియా వుంది! ఇది పేగు లోపలి పొరల్ని పునర్నిర్మించి పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడుతుంది! ఈ విధంగా పేగుల్లో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించగలిగే గొప్ప అణ్వస్త్రంగా మజ్జిగను చెప్పుకోవాలి!

రోజూ ఒక లీటరు పరిమాణంలో మజ్జిగ తాగండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి మీ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మజ్జిగ, ఐస్‌ముక్కలు కలిపిన మజ్జిగ, అల్లం మషాలాలు కలిపి ప్యాక్‌చేసి బజార్లో అమ్మే మజ్జిగలు తాగకండి! అవి మీకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడకపోగా ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి కూడా!



## మలబద్ధకానికి భలే చికిత్స

# గులాబీపూలు

సమస్తరోగ వర్ధకం మలబద్ధకం అన్నారు! విరేచనం సరిగాకాని వ్యక్తులకు కీళ్ళ నొప్పులతో మొదలుపెట్టి పక్షవాతం వరకూ అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం వుందని మొదటగా గమనించాలి. తర్వాత వెళదాంలెమ్మనే బద్ధకమే మలబద్ధకానికి దారి తీస్తుంది! ఒకసారి మలబద్ధకం ఏర్పడిన తర్వాత విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోవడానికి మనిషి తపించిపోవలసి వస్తుంది!

చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్‌లు తాగితేగాని, విరేచనం కాదని, పేపరు చదివితేగాని విరేచనం కాదని లేనిపోని వంకలు పెట్టుకొని విరేచనానికి వెళ్ళడాన్ని వాయిదా వేసుకోకండి! నిజానికి పొగత్రాగడంగాని, పేపరుచదవడంగాని, కాఫీ, టీలు త్రాగ్గడంగానీ, విరేచనం ఫ్రీ అయ్యేందుకు ఏమాత్రం సహకరించేవి కావు. అవన్నీ మనకు మనం పెట్టుకునే వంకలే! రోజూ సరిగ్గా సమయానికి ఫ్రీగా విరేచనానికి వెళ్ళండి! వ్యాధులు మీ జోలికి రావు.

1. బీన్స్,సోయాబీన్స్, చిక్కుడు, అలసందలు, బొబ్బర్లు ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలలో ఫైబర్ ఎక్కువ వుంటంది. కాబట్టి, వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందని ఆధునిక శాస్త్రం చెబుతుంది.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవలవణం అందులో కలిపి ఒక సీసాలో నిలవ వుంచుకోండి. రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా 1/4 చెంచా మోతాదులో నెయ్యి వేసుకుని తినండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.
3. ఆముదం మంచిది తెచ్చుకొని, దాంతో ఆహారపదార్థాలు వండుకొంటే చాలా మంచిది. ఆముదంలో వండిన గారెలు ఈ వ్యాధిలో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. ఆముదాన్ని నేరుగా తీసుకున్నా మంచిదే! మలబద్ధకం వున్న రోగులకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యౌషధం ఆముదం!

4. గులాబీ పువ్వుల రేకుల్ని తీసుకొని వాటిని పల్చగా పొరలా పళ్ళెంలో పరవండి. దానిమీద పంచదార చల్లండి. పైన మళ్ళీ గులాబీరేకులు పరవండి. దానిమీద పంచదార మళ్ళీ చల్లండి. ఇలా పొరలు పొరలుగా గులాబీరేకులమీద పంచదార చల్లుతూ ఒక పొతకగా పేర్చి రోజూ నీటితోగానీ, పన్నీటితోగానీ తడపండి. కొన్ని రోజులకు రేకులు, పంచదార కలిసి మిశ్రమంగా మారి లేహ్యం అవుతుంది. రోజాపుష్పలేహ్యం పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మృదు విరేచనం అవటమే కాకుండా రక్తశుద్ధిని కూడా కల్గిస్తుంది. చలవచేస్తుంది. పైత్యపు వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

5. ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, శనగగింజంత మాత్రలే కట్టుకుని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే మలద్వారం దగ్గర మంట, నొప్పి, విరేచనంతో కలిసి నెత్తురు పడడం, జిగురు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

6. ఆవాలు ఒక చెంచా తీసుకొని చన్నీళ్లతో నూరి త్రాగిస్తే కడుపులో బాధలు తగ్గుతాయి. అధికంగా మూత్రం వెళ్ళడం ఆగుతుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టకు, పేగులకు బలంగా వుంటుంది.

7. ఉప్పునీళ్ళు వాంతినీ, విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేసి పేగుల్ని శుభ్రం చేస్తాయి.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము... ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, టిఫెన్లలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ రోజూ తీసుకొంటే, ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలకు అజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి. విరేచనం చక్కగా అవుతుంది. మూత్రం బంధించినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

ధాన్యకాదిలేహ్యం అనే మందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది విరేచనాన్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

9. ద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, యాపిల్, కమలాలవంటి పళ్ళకు విరేచనాన్ని కల్గించే గుణం వుంది.

10. కొత్తిమీరను ఎంత వీలైతే అంత తరచుగా ఆహార పదార్థాలలో వాడుకొంటూ వుంటే చక్కగా విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకు, కొత్తిమీర ఎండించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే మరీ మంచిది.

11. చింతపండు చారు రోజూ తాగండి. కడుపులో బేజారుపోయి కాలవిరేచనం అవుతుంది. సునాముఖి ఆకుని ఈ చారులో వేసి బాగా మరిగించి తాగితే తప్పకుండా విరేచనం అవుతుంది.

12. బూడిద గుమ్మడికాయ హల్వాచేసుకొని తినండి. చలవ చేస్తుంది. విరేచనాన్ని కల్గిస్తుంది. కూష్మాండ లేహ్యం అనే పేరుతో బజార్లో దొరికే మందును తీసుకున్నా మంచిదే. చక్కగా విరేచనం అవుతుంది.

13. లేత ములగాకు కూరని వండుకొని తింటే విరేచనం అవటమే కాకుండా వాతం తగ్గుతుంది. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వంటి వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది.

14. సీతాఫలం ఆకుల కషాయాన్ని తేనె కలిపి తాగితే మలద్వారంలోంచి పేగు బైటకు వచ్చే వ్యాధి తగ్గుతుందని వస్తుగుణదీపిక అనే వైద్య గ్రంథం చెప్తోంది.

15. సీతాఫలం వేరు ఎక్కువ విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తుంది. చాలా తక్కువ మోతాదులో ఇస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురును తగ్గించి, విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

16. బొప్పాయిపండు తింటూ వుంటే మలబద్ధకాన్ని కల్గించే ప్రకృతి మారుతుంది.

17. వేపచెట్టుమీద జిగురు సేకరించి, కుంకుడు గింజంత సైజు మాత్ర కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటి తీసుకొంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురు, రక్తం పడడం తగ్గుతుంది. విరేచనబద్ధకం పోతుంది.

18. ఆకుకూరలు రోజూ తినడం అవసరం. పెరుగుతోటకూర, కొయ్యతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, గంగపావిలి కూర, చక్రవర్తికూర వాటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని రోజూ వండుకొని తినాలి. విరేచనం సాఫీగా అవటమే కాకుండా చలవచేస్తాయి. గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర వంటి పుల్లని కూరలు వాతాన్ని కల్గించి, మలబద్ధకాన్నిస్తాయి. అందుకే వీటిని తినేప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.

19. ఉల్లికాడలకూర రుచిగా వుంటుంది. వాతం, మూలవ్యాధులు, మొలలు వగైరా బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం బంధించి సరిగా అవని వారికి తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది.

మలబద్ధకం మనిషి బద్ధకానికి గుర్తు. బద్దకిస్టుగా బ్రతికే మనిషి వలన ఎంత ఉపయోగం వుంటుందో మనకు తెలుసు. మలబద్ధకం వలన మనిషికి అతని శరీరం కూడా అంతే నిరుపయోగంగా వుంటుంది. జీవితంలో ఏ విజయాలూ సాధించలేని అయోగ్యతకు కేవలం మలబద్ధకమే ఒక్కోసారి కారణం అవుతూ వుంటుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మీలో ఏ మాత్రం కన్పిస్తున్నా ముందు జాగ్రత్తపడండి. ఆ తర్వాత మలబద్ధకం అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ఆ అనేక వ్యాధులు తిరిగి మలబద్ధకాన్ని పెంచుతూ వుంటాయి. ఇలా వ్యాధులూ, మలబద్ధకం పెనవేసుకు పెరుగుతాయి. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం అన్నదందుకే!



# నల్లమందుకు బానిస చేసే మషాలాలు

# "గసగసాలు"

మీకు తెలియకుండానే, మీ ప్రమేయం లేకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిస లౌతున్నారని మీకు తెలుసా? మీరు గసగసాలను రోజూ మషాలా దినుసులుగా వేసుకొని, వండుకొని తినే వారయితే, నిస్సందేహంగా మీకు తెలియకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిస అయినట్టే !!

నల్లమందును తయారుచేసే మొక్క గింజలే గసగసాలు! గసగసాల మొక్క నుండి వచ్చే పాలను ఎండబెట్టి నల్లమందు తీస్తారు. గసగసాల్లో కూడా, ఆ నల్లమందు ప్రభావం వుంది. కాబట్టే మషాలాలు తినడానికి అలవాటుపడ్డవారు మషాలాలు లేని ఆహారాన్ని ఊహించలేరు!

అందుకే గసగసాల్ని నెమ్మదిగా, కొద్దికొద్దిగా తగ్గిస్తూ క్రమేణా మషాలా దినుసుల్లోంచి తప్పించేయండి! వాటిని ఔషధంగా, పరిమితంగా అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే వండుకొంటే మంచిది!

ఎప్పుడూ అదేపనిగా గసగసాల్ని తింటూ వుంటే వీర్యనష్టాన్ని కల్గిస్తాయని లైంగిక శక్తిని దెబ్బతీస్తాయనీ శాస్త్రం చెప్తోంది!

పైగా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంది. అందుకని విరేచనం సరిగా కానివారు గసగసాల్ని పూర్తిగా వదిలేస్తేనే వారికి మలబద్ధకం నుంచి విముక్తి సాధ్యం అవుతుంది.

వీటిని పరిమితంగా, అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే తీసుకొంటే చాలా మేలు కలుగుతుంది.

1. చలవ చేస్తాయి గసగసాలు ! ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందని బాధపడే ఉష్ణశరీతత్వం వున్నవారికి పేగులు లోపల ఎసిడిటీ పెరిగి ఉడికిపోకుండా కాపాడతాయి.

2. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులోపలి మ్యూకస్ పొర విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. 'జిగురు' 'బంక'తో విరేచనం అవుతుందని అంటుంటారు. ఇలా పేగు లోపలి పొర పోవడం వలన పేగులు శిథిలం అవుతాయి. గసగసాలు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతోగాని, నేతితోగాని తీసుకొంటే మంచిది 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు కొన్నాళ్ళపాటు!

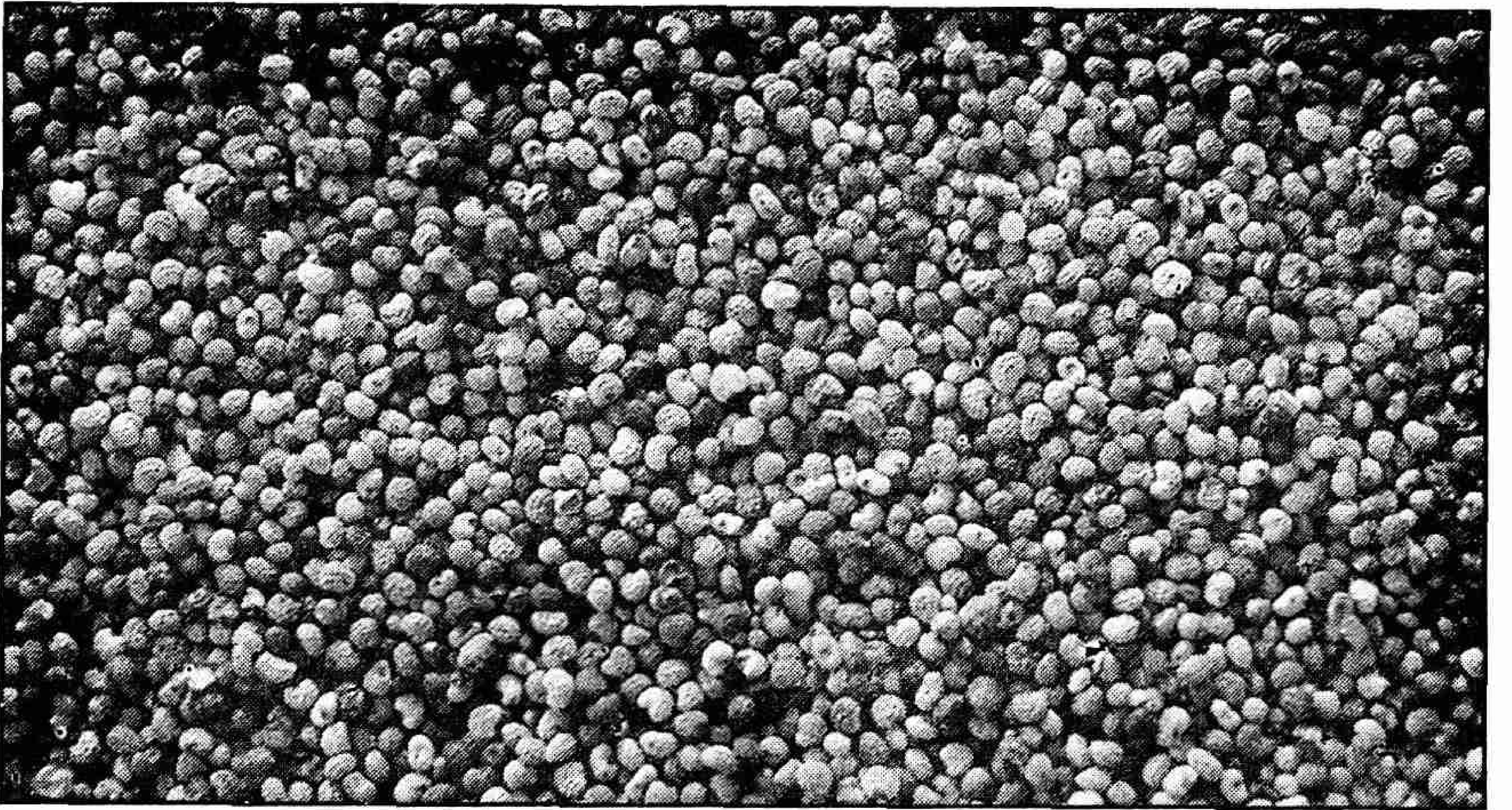
3. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా పైన బంకవిరేచనాలు వ్యాధిలో చెప్పినట్లే తీసుకో వచ్చు. గసగసాలను నీళ్ళలోనూరి ఆ రసాన్ని తీపి పంచదార కలిపి తాగించవచ్చు. విరేచనాలు తక్కున ఆగుతాయి.

4. గసగసాలని దోరగా వేయించి పంచదార కలిపి 1/2 చెంచా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత తీసుకొంటే గుండెకు మేలు చేస్తుందని వైద్యశాస్త్రంలో వుంది!

5. ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. శీఘ్రస్కలనం నివారించబడ్తుంది. రతి సంతృప్తి కలుగుతుంది అదీ పరిమితంగా తీసుకొన్నప్పుడు.

6. గసగసాల్ని వేడిచేసి, గుడ్డలో మూటగట్టి ఆ మూటని వాసన చూస్తూ పడుకోండి! గాఢనిద్ర పడ్తుంది కమ్మగా! కలతలు, కలవరింతలూ వుండవు.

ఇవన్నీ అప్పుడప్పుడూ, పరిమితంగా అత్యవసరమైనప్పుడు మాత్రమే చేయవలసిన చికిత్సలని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.



# శరీర పుష్టికి ఉత్తమ ఔషధం

# ఉప్పు

మనకు దొరుకుతున్న వాటిలో అన్నింటికన్నా ఎక్కువగా బలాన్నిచ్చే పదార్థం ఏదని ఎవరైనా ఠక్కున అడిగితే కాసేపు తడుముకొని, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు, మినరల్స్ గురించి చెప్తుంటాం మనం! ఎందుకంటే, మన బుర్రకి 'ఉప్పు' అనే విషయం తట్టదు కాబట్టి!

ఉప్పు అన్ని పదార్థాల కంటే ఎక్కువ బలాన్ని ఇచ్చేదని, వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తుందని, లైంగిక కార్యం తర్వాత అలసటని పోగొడుతుందని మనం ఊహించివుండం! ఉప్పు లేకపోతే శరీరం తుక్కుతుక్కు అన్నమాట!

ఎండదెబ్బ కొట్టినప్పుడో, విరేచనాలు, వాంతులు అవుతున్నప్పుడో శరీరంలోంచి ఉప్పు నిల్వలు వెళ్లిపోతాయి. కాబట్టి ఉప్పుని తిరిగి శరీరంలో ప్రవేశపెట్టాలి కాబట్టి మనం ఉప్పు పంచదార కల్పిన ఒ.ఆర్.ఎస్.నీళ్లని తాగుతున్నాం... అంతేనని చాలామంది అభిప్రాయం! కానీ, శరీరానికి పుష్టిని కల్గించే పదార్థాలలో ఉప్పు ఉత్తమమైందని మనలో చాలామందికి తెలియదు!!

1. ఉప్పు వలన తక్షణం బలం కలుగుతుంది.
2. ఉప్పు వలన వీర్యపుష్టి కల్గుతుంది.
3. ఉప్పు వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం వెంటనే జీర్ణం అవుతుంది.
4. నెయ్యిలో ఉప్పు వేసి బాగాకాచి, అన్నంలో ఆ ఉప్పునేతిని వేసుకొని తినండి కడుపులో మంట పైత్యం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి.

కొంచెం అన్నం తినగానే కడుపునిండిపోయి వెంటనే ఆకలి అవుతున్నట్లుగా వుండే లక్షణం సాధారణం గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధిలో వుంటుంది. నెయ్యిలో ఉప్పువేసి కాచుకొని అన్నంలో తింటే ఈ పైత్యపు బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

5. నీళ్ళలో ఉప్పువేసి బాగామరిగించి చల్లార్చి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు అంగిటలో పుక్కిట పట్టండి. గొంతులో పుళ్ళు తగ్గుతాయి. టాన్సిల్స్‌లో వాపు తగ్గుతుంది. అంగిటిలో నీరు పట్టిన పుండు కూడా తగ్గుతుంది. గొంతు పూసింది అంటారే ఇది పుక్కిట పడితే ఆ పూతపోతుంది.

6. వేడిఅన్నంలో మెత్తటి ఉప్పు వేసుకొని, నెయ్యి కలుపుకొని రెండు ముద్దలు ముందుగా తిని ఆ తర్వాత అన్నం తినండి అన్నంతిన్న తర్వాత వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

7. ఉప్పును ఏదొక ఒకింత అధికంగా తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

8. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉప్పు మంచిదే! అయితే, నొప్పులు వాపులు తగ్గేందుకు వాడే బిల్లల వల్ల కాళ్లకుగాని, శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోగానీ నీరు వస్తుంది. ఇలా నీరు పట్టినప్పుడు ఉప్పును వేయించి గుడ్డలో మూటగట్టి కాపు పెట్టుకోండి. ఉప్పు కాపు వలన నొప్పి వాపు, నీరు మూడు తగ్గుతాయి.

9. శరీరానికి నీరు పట్టినప్పుడు, బీ.పీ. ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఉప్పుని కడుపులోకి తీసుకోవడం బాగా తగ్గించేయాలి.

10. కార్టికోస్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్లు ఎక్కువగా వాడుతున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉప్పుని తగ్గించేయాలి. ఈ మందులు వాడుతున్నవారు ఉప్పు మానకపోతే శరీరానికి నీరు వస్తుంది.

11. నెత్తురుతో కూడిన వాంతులు అవుతున్నప్పుడు గ్లాసుడు చన్నీళ్ళలో ఉప్పుకలిపి తాగించండి. అసలే వాంతులౌతుంటే ఉప్పునీల్ళు కలపమంటారేమిటీ... అనకండి. ఉప్పునీరు లోనికి వెళ్ళడం వలన రక్తం పడటం ఆగుతుంది.

12. తేలు, మండ్రగప్ప, కందిరీగ వంటివి కుట్టినప్పుడు వెంటనే ఇలానే చన్నీళ్ళలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగండి. వాటి విషప్రభావం మీ శరీరం మీద పడకుండా విరిగిపోతుంది.

13. ఉప్పు తినమన్నాం కదా అని అతిగా తినకండి ఉప్పు మితిమీరి తినే వారికి ఎముకలు గట్టి పడవు. వీర్యంలో పట్టు తగ్గుతుంది.

14. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు, సాల్ట్ బిస్కట్లు మరీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, ఉప్పు ఎక్కువగా వున్న వంటలు తినవలసివచ్చినప్పుడు - నెయ్యిగానీ, చలవచేసే ఏ ఆహారపదార్థాన్నిగాని, మజ్జిగగానీ తీసుకొంటే ఉప్పు వలన కలిగిన దోషం విరిగిపోతుంది. నిమ్మరసం కూడా మంచిదే!



# శరీరంలో వేడికి తెర

# "సొర"

సొరకాయని ఇంట్లో వండితే, జబ్బుపడి లేచిన వారికి పథ్యం కూర పెట్టినట్లు సొరకాయ వండారని విసుక్కునే పెద్దలూ పిన్నలూ చాలామంది వున్నారు. మగవాళ్ళలోనే సొరకాయ మీద ఈ దురాభిప్రాయం ఎక్కువ.

వీర్యానికి చలవనిచ్చి మగతనాన్ని ప్రోత్సహించే శక్తి సొరకాయకుందని వీళ్ళకు తెలీక పోవడం సొరకాయని చూసి విసుక్కొంటుంటారు వీళ్ళు! ఇది చదివాక ప్రతి ఒక్కరూ ఆ దురభిప్రాయాన్ని పోగొట్టుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

సొరకాయని రోజూ మనం చూస్తూనే వుంటాం! కొన్ని తెలుపువాటుగా వుంటాయి. కొన్ని బాగా ఆకుపచ్చగా వుంటాయి. కొన్ని లేత పసుపురంగులో కన్పిస్తాయి. ఈ మూడు రకాల సొరకాయల్లోనూ ఆకుపచ్చ సొరకాయ మంచిదని శాస్త్రం చెప్తోంది.

## సొరకాయ జలుబు చేస్తుందా?

సొరకాయ జలుబు చేస్తుందని చాలా మంది తినరు. నిజంగా తినిచూసి, జలుబు చేస్తోందని నిర్ధారించుకొని అప్పుడు దాన్ని వదిలేయడం ఒక పద్ధతి. అంతేకాని, ఇది జలుబు చేసే వస్తువు - అని ఒక ముద్ర దాని మీద వేయడం మంచిది కాదు. నిజం చెప్పాలంటే సొరకాయ వేడితోపాటు కఫాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. సొరకాయ జలుబు చేస్తుందని నిర్ధారించుకున్నవారు కూడా ఆకుపచ్చ సొరకాయని తిని చూడండి చాలా మందిలో ఆకుపచ్చ సొర కఫాన్ని, దగ్గుని, ఆయాసాన్ని తగ్గించడానికే తోడ్పడుతుంది. తెలుపు, పసుపు రంగుల్లో వుండే సొరకాయలు కొద్దిగా జలుబు చేసే అవకాశం వుంది. ఇవి మలబద్ధకాన్ని కూడా కల్గిస్తాయి!

## వేడి శరీరాన్ని సౌమ్యపరుస్తుంది సొర

దాహంగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి. కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి!

మూత్రం మంటగా, పచ్చగా వెళ్తున్నపుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

వేడిచేసి పొడి దగ్గు వస్తున్నప్పుడు, సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చడం వలన పైత్యం, గొంతులో మంట ఎక్కువగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లు శరీరం మంటలుగా వుండటం, జ్వరం వచ్చినట్లు బాధ పెట్టడం, కళ్ళు మంటలు వున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా సొరకాయని తీసుకోండి!

వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి శరీరాన్ని సౌమ్య పరుస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు లైంగిక వాంఛ తగ్గుతుంది. లైంగిక శక్తి కూడా తక్కువగానే వుంటుంది. సంతృప్తి పెద్దగా వుండదు. వీర్యం వదుల్తున్నప్పుడు విపరీతమైన మంట పుడుతుంది! ఒక్కోసారి ఆ వీర్యంలో వేడి స్త్రీలకు కూడా మంటని కల్గిస్తూ వుంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం అవుతుంటాయి. వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి. ఇంట్లో మాత్రం సొరకాయని తీసుకోండి. వీర్యం చల్లగా వుంటుంది.

## సొరని సద్వినియోగపరచుకునే ఉపాయాలు ఇవిగో...

సొరగింజలకు వీర్యాన్ని చల్లబరిచే శక్తి ఎక్కువగా వుంది. గింజల్ని ఎండబెట్టి, వలిచి లోపలి పప్పు తీసుకొని, తగినత పంచదార కలిపి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుమూడుసార్లు తినండి. దేహకాంతిని పెంపొందిస్తుంది. వీర్యంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తినీ కల్గిస్తుంది! సొరకాయని తీసుకుంటే జలుబు చేస్తున్నవారు చలవ కోసం సొరగింజలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి జలుబు చేయక పోవచ్చు!!

సొరకాయని పైతోలు చెక్కి, సన్నగా ముక్కలు తరిగి, కొద్దిగా పెసరపప్పు వేసి ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడకబెట్టి తీసిన కట్టు తాగండి. అమితమైన చలవనిస్తుంది. లేతసొరకాయ ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి రసంతీసి కాలినచోట పిండండి. చల్లగా వుంటుంది! ఈ రసంతో కాలిన భాగాన్ని మాటిమాటికీ తడుపుతూ వుంచే మంట, బాధ తగ్గుతాయి పుళ్ళు చీము పోకుండా కూడా కాపాడుకోవచ్చు.

సొరకాయల మొక్క ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసంలో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగండి– రక్తవృద్ధి కల్గుతుంది. వేడి తగ్గుతుంది. గర్భాశయ దోషాలకు మంచిది. అకారణంగా మైలు వెళ్తున్న స్త్రీలకు ఇది మంచి ఉపాయం.

ఈ విధంగా 'మీ శరీరాన్ని చల్లబరిచే సొర – మీకై మీరు వేడికి వేసుకునే తెర' – అంటే అతిశయోక్తి కాదు!!



# విషాన్ని విరిచేసే అద్భుత ఔషధి

# కాకర

**కా**కరకాయ వేడిచేస్తుందా - చలవ చేస్తుందా అనే సందేహం చాలా మంది కుంటుంది.

కాకరకాయని కాకరకాయగా నేరుగా తినలేం కాబట్టి, దాన్ని వండేప్పుడు చింతపండు రసంగాని, ఉల్లిపాయకారంగాని, ఇతర మషాలాలుగానీ అధికంగా చేసి వండుతారు కాబట్టి - ఆ ఇతర పదార్థాల వలన కలిగే వేడి వలన కాకరకాయలు తింటే 'వేడి' చేస్తాయని అనుకొంటాంగానీ, నిజానికి మనం అనుకొన్నంత ఎక్కువగా కూరగాయలు వేడిచేయవు. పైగా కళ్ళకు చలవనిస్తాయి కూడా! పొట్టిగా వున్నా, పొడుగ్గా వున్నా లేతగా వున్నా కాకరకాయలు పెద్దగా వేడిచేయవు.

షడ్రసోపేతమైన భోజనం చేశాం అని ఖరీదైన ఆహారాన్ని తిన్నప్పుడు మనం అనుకొంటూ వుంటాం కదా... షడ్రసాలు అంటే తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు - ఈ ఆరు రుచులూ కల్గిన భోజనం అని అర్థం షడ్రసోపేత భోజనం అంటే!

నిజానికి మనం తిన్న ఖరీదైన భోజనంలో చివరి వగరు, చేదు రుచులు వున్నాయా...? సాధారణంగా వుండవు. ఎందుకంటే చూస్తూ చూస్తూ ఎవరూ విందు భోజనాల్లో కాకరకాయలు తెచ్చివండరు కదా...!

అందుకని మనం కేవలం తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం మాత్రమే రోజూ తింటున్నాం వగరు చేదులు దాదాపు తినడం లేదు- అందువలన మనం చేసేది షడ్రసోపేతమైన భోజనం కాదు. కాబట్టి, మనం గొప్ప శక్తివంతులం కాలేకపోతున్నాం!

అవును! వగరు, చేదు కూడా కలిసిన భోజనం చేస్తేనే సరయిన శక్తి వచ్చినట్లు లెక్క! ముందుగా ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని అర్థం చేసుకోవలసిందిగా మనవి!

కాకరకాయలు తెల్లగా వుండేవి మంచివి - ఆకుపచ్చగా వుండే వాటికన్నా!

1. మధుమేహ వ్యాధికి వంటగదిలో దొరికే వాటిలో కాకరకాయని మించిన ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. మెంతులకన్నా, కాకరకాయలు ఇంకా ఎక్కువ శక్తిగల్గినవి! రోగితో పాటు ఇంట్లో అందరూ తినేందుకు అవకాశం వున్న ఆహారం. అన్నిరకాలుగానూ మేలేగాని, కీడుచేయనివి కాకరకాయలు. రోగిలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గేందుకు శక్తివంచన లేకుండా పాటుపడతాయి.

2. పక్షవాతంతో మొదలుపెట్టి కీళ్ళవాతం వరకూ, సయాటికా నడుంనొప్పితో మొదలు పెట్టి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వరకూ సమస్త వాతవ్యాధుల్లోనూ కాకరకాయలు మేలు చేస్తాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల తీవ్రతని కంట్రోలు చేస్తాయి. మీరు వాడుతున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. లేత కాకరకాయల్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి సుమా!

3. జ్వరం పడి లేచిన వారికి కొన్నాళ్ళపాటు కాకరకాయని వండిపెట్టడం మంచిది. పథ్యంగా ఆహారం తీసుకోమని చెప్పినప్పుడు కాకరకాయ పథ్యం కూరగా ఉపయోగిస్తుంది. చింతపండు, పుల్లిపాయ కారం, నూనె అతిగా వేయకుండా జాగ్రత్తగా వండుకుంటే మంచిది.

4. దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు వివిధ ఎలెర్జీ వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులన్నింటిలో కాకరకాయ ఎంతగానో వ్యాధి నివారణకు తోడ్పడుతుంది. ఎలెర్జీ తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం వున్నవారికి ముఖ్యంగా తరచూ కాకరకాయని వండిపెడితే కలిగే ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో!! అన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలూ నెమ్మదిస్తాయి.

5. కాకరకాయలు లేతవి వండుకుని తింటే - జీర్ణశక్తిని సరిచేస్తాయి. తేలికగా అరిగేలా చేస్తాయి. అన్నం తిన్న తర్వాత భుక్తాయాసం లేకుండా శరీరం తేలిగ్గా వుంటుంది.

6. శీఘ్ర స్ఖలనం వ్యాధి మీద కాకరకాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని చాలామంది ఊహించివుండరు. త్వరగా స్ఖలనం అయిపోయి, సుఖప్రాప్తి సరిగా లేదని భావించే మగవారికి కాకరకాయని వండిపెడితే మేలుచేస్తుంది. వీర్యస్తంభనకారి కాకర!

7. విరేచనాలను ఆపుతుంది. అమీబియాసిస్ అపి సారం మొదలైన వ్యాధుల్లో కాకర కాయని సందేహించకుండా పెట్టండి.

8. లేత కాకరకాయని చిన్నముక్కలుగా తరిగి మజ్జిగలో వేసి ఉడికించి ఆ ముక్కల్ని ఉప్పు కారం తగినంత కలుపుకొని అన్నంలో తింటే ఎటువంటి వేడిని కల్గించవు. మనం కోరుకున్న ఉపయోగాలన్నీ దక్కుతాయి. చలవనిస్తాయి.

9. ముదిరిపోయిన కాకరకాయలు తింటే విరేచనాలు అవుతాయి. కానీ, వేడి చేస్తాయి పైత్యం చేస్తాయి. కడుపులో మంట వస్తుంది. వేడి చేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి ఇవి మంచివి కావు.

10. లేత కాకరకాయల్ని చక్రాలుగా తరిగి వుంచి ఎండలో రెండు మూడు రోజులు ఎండబెట్టి వరుగులు తయారు చేసుకొంటారు మనవాళ్ళు. వీటిని నేతిలో వేయించుకొని తింటే పైన ఇప్పటివరకూ మనం చెప్పుకున్న సుగుణాలన్నీ కలుగుతాయి.

11. కాకరాకు విష రోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది!

క్షయ రోగులు రోజూ కాకర ఆకు రసాన్ని తేనెగాని, పంచదార గానీ కలుపుకొని 2-3 చెంచాల మోతాదులో తాగితే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

చర్మరోగాల్లోనూ, ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లోనూ కాకరాకు రసం చక్కగా మేలు చేస్తుంది.

కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపి, పిల్లలను పుష్టిగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. పిల్లలచేత కాకరాకు రసం తాగించడం ఎలాగంటారా...? వాళ్ళని మంచి మాటలతో ఒప్పించి, బాగా తీపి కలిపి తాగించడమే పరిష్కారం.

కుక్క, పంది, నాలుగు కాళ్ళ జంతువులు ఏవి కరిచినా కాకరాకురసం తాగండి. విషరోగం వుండదు. కరిచినచోట కాకరాకుతో కట్టు కట్టండి.

ఈ నాలుగు కాళ్ళ జంతువుకు రాబిస్‌వ్యాధి సోకినపుడు అది మిమ్మల్ని కరిస్తే మాత్రం ఈ చిన్ని చిట్కాతో సరిపెట్టుకోక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని సంప్రదించండి!

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి కూడా కాకరాకురసం చాలా మేలు చేస్తుంది. రోజూ 2-3 చెంచాలు తాగడం అలవాటు చేసుకోవడమే! చేదుని తాగడం బాధాకరమే అయినా, 'బాధే సౌఖ్యమని భావన రానీవోయ్' పాటని గుర్తు చేసుకొని తాగేయండి! తీపి కలుపుకోండి కావాలంటే!



# పేగుల సంరక్షక రక్షణ కవచం

# "దాల్చిన చెక్క"

మాంసాహారులతోపాటు శాకాహారులు కూడా ఇష్టపడే సుగంధ ద్రవ్యం దాల్చిన చెక్క!

మంచి సువాసనగా వుండి, ఆహారపదార్థానికి అదనపు రుచిని అందిస్తుంది. కొద్దిగా వగరుగా, తియ్యతియ్యగా, ఘాటుగా వుండే దాల్చిన చెక్క కొద్దిగా వేడిచేస్తే చేయవచ్చును గానీ, కడుపులో వాతాన్ని అమాంతం తగ్గిస్తుంది!

అజీర్తిని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని కల్గించడంలో దాల్చిన చెక్క అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అన్నంలో ఆహారపదార్థంగానే కాక, మెత్తగా దంచిన పొడినిగాని, నీళ్ళతోనూరి తీసిన రసంగానీ విడిగా తీసుకొంటే మనకు కావలసిన ఫలితాలన్నీ దక్కుతాయి.

దాల్చిన చెక్క మనకి ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుందో గమనించండి!

1. గొంతులో కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. దగ్గు జలుబు ఆయాసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.
2. వాత వ్యాధులన్నింటిలో దాల్చిన చెక్క రసంగాని, దాల్చిన చెక్క పొడినిగానీ తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది. అందువలన నొప్పి తీవ్రత కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
3. పైత్యం చేసిన అన్ని సందర్భాల్లోనూ దాల్చిన చెక్క మంచిది. కడుపులో మంట, గుండెలో మంట, కడుపులో నొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నప్పుడు దాల్చిన చెక్క మేలు చేస్తుంది!
4. జిగట విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు కట్టుకోవడానికి దాల్చిన చెక్క చక్కగా తోడ్పడుతుంది.
5. వాంతులు కూడా తగ్గుతాయి.

6. కల్తీ కలిసిన వస్తువులు తిన్నారని అనుమానంగా వున్నప్పుడు, సరిపడని వస్తువులు తిన్నప్పుడు విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది – ఎలెర్జీ తీవ్రతని కల్గించదు – దాల్చిన చెక్క పొడినిగానీ, దాల్చిన చెక్క రసాన్నిగానీ తీసుకోండి!
7. మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో దాల్చిన చెక్కని రోజూ తినండి. తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
8. గుండె జబ్బులున్నవారు దాల్చిన చెక్కని తీసుకుంటే గుండె బలంగా వుంటుంది.
9. లివర్ వ్యాధులు అన్నింటిలోనూ దాల్చిన చెక్క మంచిది. కామెర్లలో కూడా తీసుకోవచ్చు. లివర్‌ని బలసంపన్నం చేస్తుంది.
10. కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. కంటి రోగాలతో బాధపడేవారు దాల్చిన చెక్క తీసుకోండి! వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
11. శరీరానికి నీరు పట్టినప్పుడు దాల్చిన చెక్కని రోజూ తింటే నీరు తగ్గుతుంది.
12. స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలో దాల్చిన చెక్కకి మంచి ప్రభావం వుంది!
నెలసరి వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది.
ఋతురక్తం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది!
ఋతు దోషాల్ని పోగొడ్తుంది.
తేలికగా ప్రసవం అయ్యేలా చేస్తుంది.
గర్భాశయ దోషాల్ని పోగొడుతుంది.
13. గొంతును శుభ్రం చేస్తుంది. గురగురని పోగొట్టి గొంతును శ్రావ్యంగా చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కని బుగ్గని పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే స్వరపేటికలో వాపు తగ్గుతుంది.
14. గుమ్మపాలు ఓ పావు శేరు తీసుకొని, అందులో రెండు చెంచాలు దాల్చిన చెక్క కలిపి రోజూ తాగితే 15 రోజుల్లో వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుందని వైద్యశాస్త్రంలో వుంది.

వంటగదిలో దొరికే ఒకే ఒక వస్తువుతో ఎంత ప్రయోజనం కలుగుతుందో చూశారా! ఇలాంటి ప్రయోగాల్ని ఆయా సందర్భాల్లో అవసరం అయినప్పుడు ప్రయోగించు కొంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. మీరు ఆ వ్యాధుల కోసం వాడుకొంటున్న మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభం పొందగలుగుతారు. పైగా మందుల వలన కలిగే చెడు ఫలితాలను తగ్గించుకోగలుగుతారు.

వంట ఇంటి వైద్యశాలని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వలన కలిగే ప్రయోజనం ఇదే!



# రోగాలను రానీయని హంగు, పొంగు

# ఇంగువ

శాకాహారులు మాత్రమే తిని ఆహారపదార్థంగా ముద్రపడిన ఇంగువని మనం పూర్తిగా సద్వినియోగపరచుకోవడం లేదనిపిస్తోంది!

దాని సువాసన ఎంత వేసినా ఇంకా చాలలేదనిపిస్తుంది కొందరికి! పక్కింట్లో ఇంగువ తిరగమాత వేసుకొంటుంటే ఈ ఇంట్లో ముక్కు మూసుకొంటుంటారు కొందరు.

ఇంగువని కేవలం కరివేపాకులా ఓ సుగంధ ద్రవ్యంగా భావించుకొంటే ఇలానే అనిపిస్తుంది. కానీ, అదొక గొప్ప ఔషధంగా భావించుకొని శ్రద్ధగా వాడుకున్నప్పుడు అది కల్గించగలిగే మేలు అనూహ్యంగా వుంటుంది!

తుమ్మ చెట్టునించి తుమ్మ జిగుర్ని తీసినట్లే ఇంగువ చెట్టునించి ఇంగువ జిగుర్ని తీస్తారు. అది నల్లగా, మెత్తగా ఉంటుంది. అలా వుండేదే అసలైన ఇంగువ!

మనకి బజార్లో దొరికే పాల ఇంగువ పలుకులకి ఇంగువ వాసన వుంటుంది గానీ అది నిజమైన ఇంగువ కాదు. బజార్లో దొరికే ఇంగువ పలుకులకి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకునే సుగుణాలేమీ వుండవు! నల్లగా మెత్తగా వుండే అసలైన ఇంగువని సంపాదించుకో గలిగితే చాలా మంచిది! డబ్బులు ఇస్తామన్నా కల్తీలేని వస్తువుని మన వ్యాపారులు అమ్మరు. అది వారి నిజాయితీ!

అసలైన నల్ల ఇంగువ వేడి చేస్తుంది. కానీ కడుపులో నొప్పిని, మలద్వారం దగ్గర నొప్పినీ, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చే నొప్పిని, గర్భాశయంలోంచి వచ్చే నొప్పిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

2. పడిసె భారం, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి కఫవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇంగువకి అద్భుతమైన ప్రభావం ఉంది.

ముఖ్యంగా ఉబ్బసం వున్నవారికి ఇంగువని మించిన ఔషధం మరొకటి లేదు. ముద్దగా వున్న ఇంగువలాగానే, హారతి కర్పూరం కూడా ముద్దగా వున్నదే మంచిది. బజార్లో దొరికే కర్పూరం బిళ్ళలు కల్తీలు కలిసినవి. ముద్ద హారతి కర్పూరం ముద్ద ఇంగువ ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, శనగగింజంత మాత్రలు చేసుకొని ఉదయం, సాయంకాలం వాడితే ఉబ్బసం చక్కగా తగ్గుతుంది! మరీ ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువసార్లు ఈ మాత్రలు తీసుకొంటే మంచిది. ఆయాసం చాలా బాగా తగ్గుతుంది!

3. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇంగువ అద్భుతమైన మేలు చేస్తుంది. ఇంగువ నొక్కదాన్నే చిన్న శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున తీసుకోండి! పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం సయాటికా నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పితో సహా వాతానికి సంబంధించిన బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, మడమశూలలు కూడా తగ్గుతాయి.

4. తలలో ఒకవైపే నొప్పి వస్తున్నప్పుడు, ఇంగువని తడిపి, రెండు మూడు చుక్కలు ఇంగువ నీళ్ళు తలనొప్పి వస్తున్నవైపు ముక్కులో వేస్తే పార్శ్వపునొప్పి నెమ్మదిస్తుంది!

5. ఇంగువ మాత్రని శనగగింజంత ప్రమాణంలో రాత్రి పడుకోబోయేముందు వేసుకోండి. తెల్లవారాక సుఖ విరేచనం అవుతుంది! విరేచనాన్ని బట్టి మోతాదుని అవసరం అయితే కొద్దిగా పెంచుకోండి. మరీ ఎక్కువగా వేసుకోవద్దు. వేడి చేస్తుంది.

6. మొలల వ్యాధిలో నొప్పి తగ్గడానికి, నెత్తురు ఆగడానికి విరేచనం ఫ్రీగా అవడానికి ఇంగువ ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. పైన చెప్పినట్లు ఇంగువ మాత్ర చేసుకోండి.

7. ఆగి ఆగి వచ్చే కడుపునొప్పి, అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపు నొప్పి, పేగుపూత వలన వచ్చే కడుపునొప్పి, నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పులన్నింటికీ ఇంగువ మంచి మందు.

8. నెలసరి సరిగా రానివారు, మైల సరిగా అవడం లేదని అనుకొంటున్నవారు ఇంగువ మాత్రలు వేసుకొంటే ఋతుస్రావం సక్రమంగా అవుతుంది! కానీ, గర్భవతులు ఇంగువని వాడకుండా వుంటే మంచిది. ఒక్కోసారి గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం వుంది!

9. ప్రసవానంతరం ఇంగువని తీసుకొంటే గర్భసంచి త్వరగా కుంచించుకొంటుంది!

10. హిస్టీరియా, మూర్ఛలు, ఫిట్స్ వ్యాధుల్లో ఇంగువ మేలు చేస్తుంది.

11. తరచూ దగ్గు వస్తున్నవారు, ఎలెర్జీ వలన కొన్ని వస్తువులు సరిపడక దగ్గుతో బాధపడుతున్నవారు, అతిగా పొగత్రాగడం వలన దగ్గు వస్తున్న వారూ ఇంగువ మాత్రలు వేసుకొంటే దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది.

12. నల్లమందు, గంజాయి, బ్రౌన్ షుగర్ వంటి మాదక ద్రవ్యాలను అధికంగా తీసుకొన్న వ్యక్తులకి ఇంగువ కలిసిన నీళ్ళు బాగా తాగించండి. వాంతులు అయి మాదక ద్రవ్యాలు బైటకు పోతాయి. వాటికి విరుగుడుగా కూడా పని చేస్తుంది.

13. జీర్ణశక్తిని కాపాడటం ఇంగువ ప్రధాన బాధ్యత! పేగుల్ని సంరక్షించడం దాని డ్యూటీ! పేగుల్లో పెరిగే సూక్ష్మ జీవుల్ని, ఏలిక పాముల్ని కూడా వెళ్ళగొట్టి, జీర్ణ క్రియని సక్రమంగా కొనసాగింప చేస్తుంది ఇంగువ!

చదివారు కదా... ఇంగువ మహత్యం! ఇప్పుడు మొట్టమొదటి ప్రశ్ననే వేసుకొందాం... ఇంగువ తినే శాకాహారులుగానీ, ఇంగువ తినని మాంసాహారులుగానీ, ఇంగువని నిజంగా సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారా...?

లేదనే చెప్పాలి!

ముద్ద ఇంగువని తక్కువ మోతాదులో చిన్నచిన్న మాత్రలుగా చేసుకొని రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకొంటే అనేక వ్యాధుల్లో అద్భుత నివారణగా పనిచేస్తుంది.

'హింగ్వాష్టక చూర్ణం' అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాలా రుచిగా వుంటుది. లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

రోజూ హింగ్వాష్టక చూర్ణం తీసుకొంటే వ్యాధులనేవే రావు. ఎందుకంటే జీర్ణకోశం బలంగా వుంచడమే ఈ హింగ్వాష్టక చూర్ణం బాధ్యత కాబట్టి, జీర్ణకోశం బలంగా వుంటే శరీరానికి ఏ వ్యాధులూ రావన్నదే హామీ!!



# అవతల పారేయకండి! విషాలకు విరుగుడు

# కరివేపాకు

అవసరానికి వాడుకొని విడిచిన బట్టల్ని విసిరేసినట్లు కొందరు చాలా విషయాల్ని అవి ఎంత విలువైనవైనా సరే చులకనగా చూస్తుంటారు.

సరిగ్గా అలానే చులకనకు గురయ్యే కరివేపాకు గురించి ఈ పుస్తకంలో మాట్లాడు కోకపోతే, మనం కూడా కరివేపాకు లాంటి అత్యద్భుతమైన ఓ వనమూలికని అశ్రద్ధ చేసి చులకనచేసిన వాళ్ళమే అవుతాం!!

కరివేపాకుని తిరగమూతల్లో సువాసనకోసమే వేసుకుంటామని మనవాళ్ళ అభిప్రాయం. అందుకనే, అన్నం తినేప్పుడు కరివేపాకులు ఒకటీ అలా వస్తే తీసి అవతల పారేస్తాం. దాన్ని సువాసనకోసం మాత్రమే వంటల్లో వేసుకుంటున్నాం అనుకోవటం మొదటి తప్పు. తినేప్పుడు తీసిపారేయటం అంతకన్నా పెద్దతప్పు. మన మేలుకోసం పనిచేసే ఒక అద్భుతమైన ఔషధీయుక్త ద్రవ్యంపట్ల మనం ప్రదర్శించవలసిన గౌరవం ఇదికాదని సవినయంగా మనవి చేసుకుంటున్నాను.

మీ పెరట్లో కరివేపాకు చెట్టువుంటే, దానిపైనుంచి వీచేగాలే మీకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. వాతావరణ కాలుష్యం అధికంగా వున్నచోట కరివేపాకు మొక్కలు నాటితే విషవాయువుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. వేపచెట్టే అనుకొంటాంగానీ, వేపచెట్టుతోపాటు కరివేపాకు చెట్టుకూడా మన పెరట్లో వుండటం అత్యవసరం.

గమ్మత్తేమిటంటే, కరివేపాకు యొక్క వేరు, బెరడు, గింజలు, పూలు అన్నీ వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగివుండటమే కాకుండా, వీటన్నింటికీ ఇంచుమించు సమానగుణాలే వున్నాయి.

చిరుచేదుగా, కొద్దిగా వగరుగా, ఒకింత కారంగా బాగా సువాసనగా వుండే కరివేపమొక్కలో పనికిరాని భాగం అంటూ లేదు.

1. శరీరానికీ, పొట్టకీ, పేగులకీ బలాన్నివ్వటం కరివేపాకు డ్యూటీ!
2. ఆహారపదార్థానికి రుచిని కల్గించటానికే కాదు దీన్ని ప్రత్యేకంగా ఒక ఔషధంలా తీసుకొంటే నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది కూడా!
3. శరీరం ఎల్లప్పుడూ చల్లగా వుండి, చెమట అధికంగా పట్టే తత్త్వం వున్నవారికి కరివేపాకు వేడిని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకుని మెత్తగా దంచి రోజూ అన్నంలో ఒక ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే ఈ బాధలు తగ్గడమే కాక, చెమటలో దుర్గంధం, దుర్వాసన తగ్గుతాయి.
4. చర్మానికి కాంతిని, మంచి రంగునిచ్చే లక్షణం కూడా కరివేపాకుకు ఉందని శాస్త్రం చెప్తోంది.
5. న్యూమోనియా, బ్రాంకయిటిస్ వంటి ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరే వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు ఎలెర్జీవ్యాధులు, ఉబ్బసం, తెల్లవారుజామున అదేపనిగా తుమ్ములతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎప్పుడూ జలుబుతో సతమతమవుతున్నవారు తప్పనిసరిగా రోజూ కరివేపాకు పొడిని తీసుకొంటే చాలా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు (ఎండినది) ఈ మూడింటిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి, తగినంత ఉప్పుగానీ సైంధవలవణం గానీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలోనూ, మజ్జిగలోనూ ఈ పొడిని తినండి. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాలు చొప్పున తీసుకొంటే కఫం తగ్గడమే కాకుండా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
6. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జీర్ణాశయం లోపలి మ్యూకస్‌పొర ధ్వంసం అయి, జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. ఒక్కసారి విరేచన బద్ధకం ఇంకోసారి అతిగా జిగురుతోకూడిన విరేచనాలతో బాధపడ్తూ పేగులో పలుగులు దింపినట్లుంటుంది పరిస్థితి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకుతో చేసిన ఈ పొడిని అన్నంలోగానీ, టిఫిన్లలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తీసుకుంటే జిగురు పడటం తగ్గి విరేచనం ఫ్రీగా అయి, జీర్ణశక్తి పెరిగి, తిన్నది వంటపట్టటం సాధ్యం అవుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో 'మజ్జిగ'ని మించిన ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకుపొడిని కలుపుకొని రోజూ 2, 3 గ్లాసులు తాగి చూడండి. మీలో మీకు తెలియకుండానే మార్పు వచ్చి తీరుతుంది.
7. మలబద్ధకం అనేది మూలవ్యాధి (పైల్స్)కి మూలకారణం. మలబద్ధకానికి అనేక కారణాలున్నాయి. దానికి కారణం ఏదైనా, వున్న జబ్బులకు తోడుగా మొలల

వ్యాధి అదనంగా రాకతప్పదు. అందుకనే కరివేపాకు పొడిని పైన చెప్పినట్లు తీసుకోండి. జీర్ణశక్తిని పెంచి, విరేచన బద్ధకాన్ని సరిచేయడానికి కరివేపాకు మంచి సాయం చేస్తుంది. రక్తం పడ్తున్న మొలలవ్యాధిలో కూడా రక్తస్రావం తీవ్రత తగ్గించడానికి ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

8. మలబద్ధకాన్ని నివారించటం సంగతి అలా వుంచితే, కరివేపాకు శ్రద్ధగా తీసుకొంటే, బాధాకరమైన అతిసారవ్యాధి, కలరాలలో కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. విరేచనాలు ఏ కారణంవలన అవుతన్నాసరే పైన చెప్పిన కరివేపాకు పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగించండి. మీరు ఇప్పిస్తున్న విరేచనాల చికిత్స త్వరగా ఫలించి వ్యాధితీవ్రత వెంటనే తగ్గుతుంది.

9. గ్యాస్ట్రబుల్ ఎక్కువగా వుండి, అపాన వాయువులు కడుపు ఉబ్బరంతో బాధ పడ్తున్నవారికి ఇందాక చెప్పిన కరివేపాకు పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగించండి. వెంటనే కడుపులో మంట, ఉబ్బరం వాయువులు తగ్గుతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది.

10. కరివేపాకు మొక్క లేతవేరుని తీసుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి 1/4 చెంచాపొడిని తేనెతోగానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ రాత్రిపూట పడుకొనేప్పుడు తీసుకోండి. తెల్లవారాక సుఖవిరేచనం అవుతుంది. ఎంత తీసుకొంటే విరేచనం సాఫీగా అవుతుందో అంత మోతాదు తీసుకోండి.

11. కరివేపాకు చెట్టు బెరడుని మెత్తగా దంచి కొద్దిగా నీళ్ళుకలిపి ఒంటికి పట్టించి, ఆరిన తర్వాత స్నానం చెయ్యండి. దురదపొక్కులు తగ్గుతాయి.

12. కరివేపాకు బెరడుని నీళ్ళలోవేసి బాగా మరిగించి, ఆ కషాయంలో తీపి కలుపుకొని తాగితే అజీర్తివలన కలిగే వాంతులు తగ్గుతాయి.

13. ఈ చెట్టు బెరడుపొడిని వెన్నపూసతో కలిపి కీటకాలు కుట్టినచోట రాస్తే విషదోషం తగ్గుతుంది.

14. కరివేపాకు కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని, దీన్ని నేతిలో వేయించటం, ధనియాలు జీలకర్రలతో కలిపి తీసుకోవటం వలన వేడి చేయకుండా వుంటుంది.

15. కరివేపాకు మెదడుకు కూడా మంచిదని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. రక్తదోషాలు, పైత్యపు దోషాలన్నింటిలోనూ దీన్ని వాడుకొంటే చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది.

16. కేన్సర్ వ్యాధిలో కూడా కరివేపాకు మంచిదని శాస్త్రవేత్తల సూచన.

17. పాలల్లో కరివేపాకులు వేసి ఉడికించి తాగితే కడుపులో వున్న విషదోషాలు, రకరకాల బాక్టీరియాల వలన కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లూ తగ్గుతాయి.

18. కరివేపాకు కాయని, పండుని కూడా చక్కగా ఎండించి మెత్తగా దంచి, కరివేపాకుకు, బదులుగా వాడుకోవచ్చు. వేడి ఎక్కువగా వున్నవారు చెమట అతిగా పట్టేవారూ ఇద్దరూ దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

దీనివలన శరీర ఉష్ణోగ్రత సమస్థితికి వస్తుంది. రోజూ అన్నంలో తింటే భోజనంలో వుండే విషదోషాలు పోతాయి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థంగానూ, అనారోగ్యకరమైన విషాలకు విరుగుడుగానూ వుండే కరివేపాకును కేవలం తిరగమూతలో వేసుకునే ఆకుగానే భావిస్తే నష్టపోతోంది మనమే గానీ, వేరెవరో కాదని గుర్తించగలిగితే మంచిది!



Blank Page

218

| Check List | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Book Number | G.V.P010294 | Date | 21/2/2021 |
| Front Cover | yes | Back Cover | yes |
| Blank Pages | C I , 217 | | |
| Missing Pages | NO | | |
| Prepared | G. Soudelli | Scanned | Kzeuee |
| BOOK SIZE | H 8.4 W 5.4 | Pages | 221 |